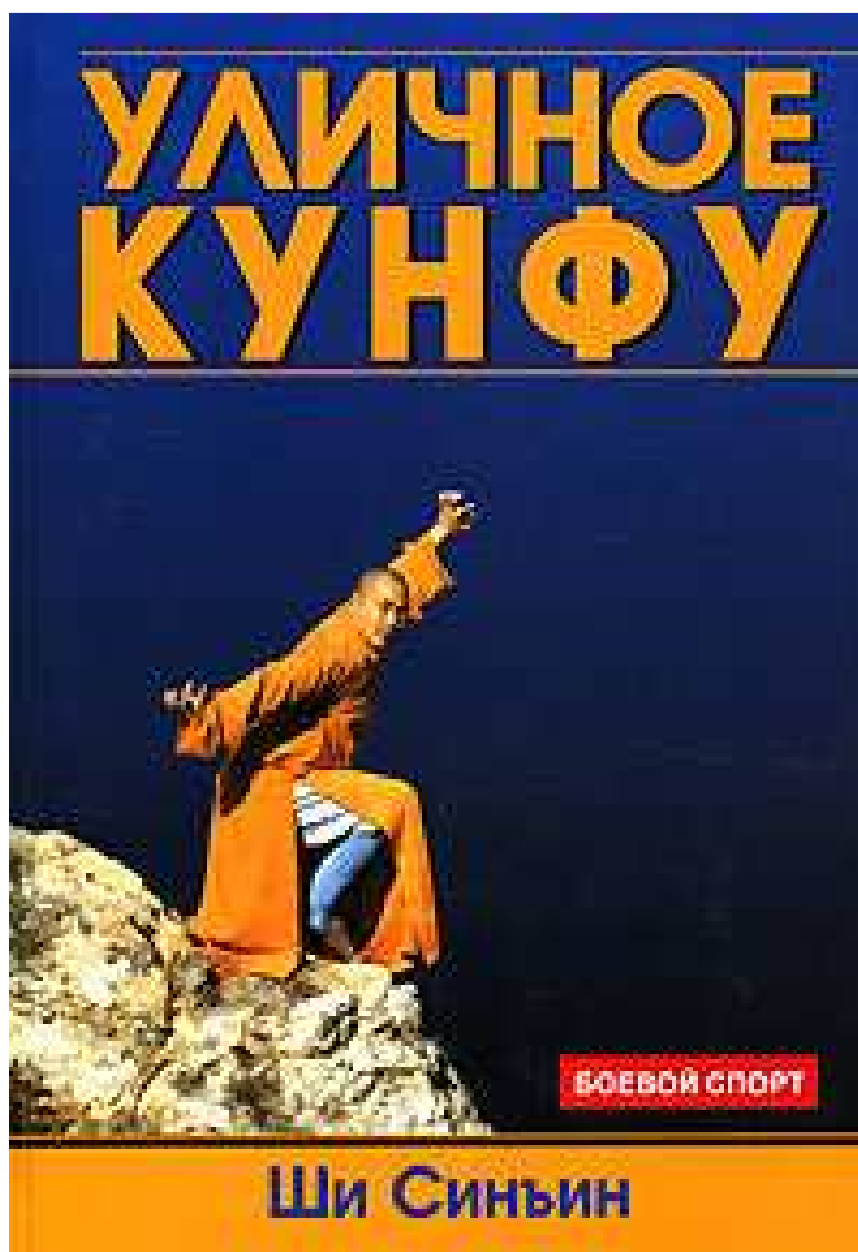


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Ши Синьин

Уличное кунфу



Издательство: Феникс, 2006 г

ISBN 5-222-08073-0

Часть 1

Кунфу – реальность через призму мифов

Что недостойнее мудрого мужа, чем придерживаться ложного или, ничуть не сомневаясь, защищать то, что недостаточно исследовано и продумано?

Цицерон



Казалось бы, совсем недавно мы узнали краткое, но удивительно емкое слово «кунфу» – китайские боевые искусства. А уже сколько легенд оно породило на европейской почве, сколько поклонников завоевало себе! У кунфу есть и свои противники, говорящие о потенциальном вреде, которое оно несет здоровью и обществу.

Однако и противники, и сторонники кунфу редко могут привести веские аргументы в пользу своей позиции. Слишком мало пока известно достоверных материалов, а основные источники по истории и философии кунфу остаются непрочитанными и непереуведенными. Спор же без фактов, когда в ход идут только легенды и мифы, не имеет смысла. Нередки и прямые мистификации некоторых не слишком щепетильных мастеров кунфу. Вот почему боевые искусства, выйдя из подвалов и получив официальный статус, до сих пор для многих представляют собой некую терра инкогнито.



Автор при написании книги использовал исключительно китайские источники: древние трактаты, хроники, жизнеописания, никогда ранее не публиковавшиеся на европейских языках.

Небольшой объем книги не позволяет описать весь спектр китайских боевых искусств, прошедших долгий путь развития, в связи с чем автор решил затронуть лишь один аспект кунфу, вызывающий наибольшее количество споров и спекуляций, порождающий немало легенд. Это знаменитое шаолиньское направление боевых искусств, ведущее свою легендарную историю от Шаолиньского монастыря в провинции Хэнань. Его история во многом мифологична и, увы, не соответствует тем представлениям, которые щедро описываются в научно-популярной литературе и в газетах. Примеряя китайские одежды, мы порой забываем, что за их внешней пестротой и буйством неупорядоченных красок лежит удивительное внутреннее единство, объясняемое цельностью китайской духовной традиции. Поэтому, рассказывая об кунфу, мы прежде всего должны подчеркнуть глубину образов и символов, стоящих за бесхитростными мифами о подвигах мастеров.

А нужно ли современному поклоннику кунфу знать его историю и философию? Может быть, вполне достаточно грамотно и тщательно изучить обширный технический арсенал кунфу? Внутренний смысл кунфу всегда потаен от занимающегося, он познаваем лишь косвенно через понимание общих принципов китайской культурной традиции, эстетики, философии и мифологии. История кунфу – это прежде всего непосредственный путь к

пониманию данного искусства. И если поклонник кунфу осознает, что перед ним предстало нечто большее, чем обыкновенный способ оздоровления или рукопашный бой, – значит, первый, но самый важный шаг к постижению тайн собственной природы он уже сделал.

Много споров вызывает вопрос, откуда произошло кунфу и когда оно возникло. Некоторые видят его корни в индийской йоге, даже говорят о некой «йоге борьбы». Другие же считают, что боевые искусства были привнесены в Китай во время походов Александра Македонского в IV в. до н. э. Вряд ли можно считать эти предположения серьезными гипотезами, хотя бы потому, что уже в VI–V вв. до н. э. при дворах правителей Китая устраивались смотры лучших кулачных бойцов, проводились состязания между профессиональными воинами. Нет никаких сомнений, что кунфу сформировалось непосредственно на китайской почве, отразив то удивительное переплетение различных философских течений, верований и представлений, которые господствовали в Китае.

Однако в кунфу немало настоящих загадок, разрешить которые можно, лишь внимательно изучив древние хроники. Например, действительно ли монахи Шаолинского монастыря занимались кунфу? Что принес в Китай индийский миссионер Бодхидхарма, считающийся создателем шаолинских боевых искусств? Что вообще преподавалось и передавалось в школах кунфу? Здесь мы попытаемся ответить лишь на часть этих вопросов, однако не будем забывать, что любой ответ является лишь началом еще более запутанных тайн.



Тайна кунфу состоит не в каком-то отдельном приеме или упражнении, она заключается прежде всего в самом смысле кунфу. Не случайно говорили, что «истинное кунфу начинается в сердце», то есть в самой душе человека. Потому-то и путь к кунфу всегда связывался в Китае с путем в глубь себя. Лишь опытный учитель мог указать эту дорогу, и лишь искренний ученик мог увидеть ее. Доверие ученика к наставнику превращалось в основу основ обучения. Но и сам учитель должен был верить своему ученику, так как доверял ему часть своего сердца, того Знания, которое сам получил от первоучителей.

Кунфу могло умереть и тогда, когда ученик проявлял духовное непонимание сути искусства, как говорили китайские мастера, не постигал «всеприемствование духа Учения». В этом случае вся техника превращалась в грудку бессмысленных и не приносящих пользы обломков. Передавался не прием, а принцип, который мог открыться и в одном движении. Хотя в школах кунфу изучали сотни комплексов—таолу, все они, по существу, сводились к «всеприемствованию духа». Именно в этом и состоит сложность кунфу, порой недоступная европейцам, пытающимся разглядеть что-нибудь «загадочное» во внешней форме.

Традиционно кунфу разделяется на стили внешней и внутренней семьи. К внешним относят шаолинь-цюань (шаолиньский кулак) и ряд других стилей. К внутренним – тайцзицюань (кулак великого предела), багуачжан (ладонь восьми триграмм), синьичюань (кулак формы и воли). Примечательно, что такое разделение стилей возникло в недрах внутренних стилей, ибо внешнее существует лишь как проекция внутреннего. Частично это отразило своеобразную полемику, которая шла в кунфу в XVII–XVIII вв., сводившуюся к нехитрому вопросу: «Какой стиль более истинный?»

Посмотрев повнимательнее, мы заметим, что базируются все стили на общих принципах и способах передачи традиции (хотя бы потому они и могут обозначаться единым словом «кунфу»). В основе основ лежат сердце и воля человека, порождающие и движение энергетического флюида—ци, и феномены сверхсилы мастеров, и их духовную мощь.

Сегодня существуют два направления кунфу: кунфу современное, включающее оздоровительный, спортивно-гимнастический и прикладной разделы, и кунфу традиционное (как его называют в Китае – народное), где все аспекты слиты воедино. Неизбежной издержкой спортивного кунфу оказывается ослабление внутреннего, духовного начала древнего искусства. Но именно этого не должно быть в наш технический век, так как хочется верить, что духовные ценности стоят вне времени и вне конкретной культуры, они всеобщие и постоянны.



Ветер истории

Истинная добродетель благородного мужа – гармоничное пестование своего духа и тела. Путь к этому предопределен древними мудрецами и зовется он кунфу. Наша задача – бережно сохраняя это искусство, постигать его сокровенно-утонченную сущность
ИГУАНЬ, мастер кунфу (XVIII в.)

Ветер Истории причудливо переплетает правду и вымысел, миф и реальность, соединяет все в единый клубок необычайных и удивительных рассказов, называемых обычно историей кунфу. Повторенные сотнями рассказчиков на рыночных площадях, постоялых дворах, школах боевых искусств, они получили широкое хождение в народе. Естественно, что их достоверность не подвергалась ни малейшему сомнению. Скорее наоборот: чем больше необычайного было в этих рассказах, тем ближе они были сердцам слушателей и знатоков кунфу. Эти мифы постепенно, как кирпичики, складывали устную историю кунфу, отодвигали на задний план более пресную и поэтому менее интересную реальность.



Итак, история кунфу – это фактически миф об кунфу. Однако под пышным слоем вымысла мы можем обнаружить многое, что расскажет нам о самой сути китайских боевых искусств, неотделимых от психологии китайского народа, его мировосприятия, эстетических и философских воззрений, – одним словом, от всего того, что зовется культурным контекстом.



Что принес «бородатый варвар»?

В 520 г. (называют разные даты этого события – 486, 526, 527 г.) в Китай приходит 28-й патриарх буддизма Бодхидхарма, чье имя дословно означало «Учение о просветлении». По-китайски его имя транскрибировалось как «Путидамо», или просто «Дамо». Он пришел из Южной Индии, предположительно из Мадраса. Легенды рассказывают, что Дамо был сыном богатого индийского принца, однако оставил светские дела и посвятил себя колесу дхармы – буддийскому учению. Что же привело буддийского патриарха в Китай? По его мнению, буддизм в Китае понимается неправильно, его суть подвергается искажениям, внутреннее понимание подменяется чисто механическим ритуалом. Характерен и его знаменитый диалог, состоявшийся в столице государства Лян городе Цзиньлине (современный Нанкин) с императором У-ди. Император слыл большим поклонником буддизма, выделял деньги на сооружение пагод и монастырей, способствовал переписыванию сутр, давал подаяния монахам. Когда перед его троном предстал индийский миссионер, У-ди поинтересовался: «Велики ли мои заслуги и добродетель в совершении этих дел?». «Нет в них ни заслуг, ни добродетели», – кратко ответил монах. Удивленный император спросил: «Почему же нет ни заслуг, ни добродетели?». «Все это есть дела, совершаемые посредством деяния, – объяснил Дамо, – и в них в действительности не содержится ни заслуг, ни добродетели».

Искренность как высшее выражение внутреннего ритуала, чистота сердца были для Дамо критериями заслуг и добродетели. Деяние (вэй) как активное человеческое вмешательство в естественность внутреннего посыла и внутренней природы человека противопоставлялись недеянию (увэй) – следованию естественно-спонтанному ходу событий. Как говорилось в чань-буддизме, основателем которого и считается Дамо, «позволить вещам проявляться в их таковости».

Дамо учил: «Умиротвори свое сердце (дкунфу) в недеянии, и тогда внешняя форма естественно последует за этим в своих проявлениях». А один из патриархов Чань Хуэйцзэн (638–713 гг.) продолжил эту мысль: «Следуй истинности своего сердца, а не внешним проявлениям дхарм».

Однако Дамо не был понят в парадоксальности и непривычности своего учения. Он удалился от двора императора государства Ляо, посетил соседнее государство Вэй. В городе Лояне, столице Вэй, его восхищение вызвала пагода монастыря Юннинсы (Вечного покоя). После этого Дамо удалился в монастырь Шаолиньсы – небольшую обитель, построенную недалеко от Лояна в провинции Хэнань на горе Суншань в уезде Дэнфэн. Монахи истощали себя долгим чтением сутр, уходя тем самым все дальше и дальше от истинного просветления. Прозрение собственной природы в ее истинности омрачалось начетничеством, верой в чужие слова, а не в веления собственного сердца.

Дамо объявил, что цель буддизма – прозреть сердце Будды, то есть реализовать Будду внутри себя. Таким образом, каждый в потенции является Буддой, нужно лишь разбудить его. Стать Буддой можно было «здесь и сейчас» в акте непосредственного восприятия истины, свободно и полно входящей в незамутненный разум буддиста. Истина передается вне слов в письменных наставлениях, а как светильник, переходящий от учителя к ученику.



Монахи не поняли наставлений Бодхидхармы, и тот удалился в пещеру, расположенную недалеко от монастыря, где он, обратившись лицом к стене, провел в позе сидячего созерцания (цзочань) почти девять лет (по некоторым хроникам – десять). Патриарх погрузился в состояние глубокой медитации, но, как гласит легенда, лишь ОДНАЖДЫ он заснул. Проснувшись, Дамо в гневе вырвал себе ресницы и бросил их на землю. Из них выросли кусты ароматного чая, который пьют буддисты в периоды долгой медитации, взбодряя сознание. Отсюда берет свой смысл чайная церемония, пришедшая в XII в. из Китая в Японию вместе с чаньскими монахами.

Через девять лет созерцания стены монахи прониклись уважением к силе духа Дамо и того учения, которое он проповедовал. Но лишь двух людей согласился взять суровый патриарх в ученики – монахов Даоюя и Хуэйкэ, которым он передавал истину в течение пяти лет. По легенде, Хуэйкэ, который стал преемником первого патриарха, отрубил себе руку и положил ее перед Дамо, демонстрируя чистоту своих помыслов и решимость постигать учение чань.

Большинство версий о возникновении кунфу так продолжают эту историю. Когда Дамо просидел девять лет, он не смог подняться из-за того, что его

ноги потеряли возможность двигаться. Бодхидхарма, используя особый комплекс упражнений, восстановил себе двигательную активность ног и предписал монахам сочетать практику молчаливого созерцания с физическими упражнениями. Эти физические упражнения представляли собой комплексы приемов кулачного боя, владения монашеским посохом и дыхательно-медитативную практику. Первый комплекс, который возник в Шаолиньсы, был «18 рук архатов».

Духовное учение, проповедуемое Дамо, выражалось кратким требованием: два вхождения и четыре действия. Два вхождения – это достижение просветления путем духовного внутреннего развития и созерцания (духовное вхождение) и путем совершения практических действий (вхождение через действие). Таким образом, постулировалась неразрывная связь внешнего и внутреннего, формы и глубинного образа, физического и психического, явления и его символа. Духовное вступление в состояние просветления сознания, которое не могут затронуть и загрязнить мирские дела, в основном базировалось на сидячей медитации, традиционно выполняемой лицом к стене, как это делал Бодхидхарма. Как говорили чань-буддисты, «нынешнее состояние человека ложно, истинно лишь возвращение к собственной природе».



Разум человека вечно пребывает в суете мирских дел, мечется в условностях и границах, им же самим и определенных, не понимая порой их противоестественности. Нужно лишь немного – узреть за обыденностью и монотонностью жизни Великий Символ, познав глубину всех внешних форм, преодолеть ее. Тогда все вещи воспринимаются в единстве, а человек преодолевает ту невидимо тонкую, но чрезвычайно плотную завесу,

мешающую ему слиться с природной естественностью и обрести «спонтанность самопроявлений духа».

Способ медитации, который был предложен индийским миссионером, мог показаться весьма простым, для этого необходимо полностью успокоиться, контролировать циркуляцию ци в теле, обрести спокойное и незамутненное состояние разума – пустое, по определению древних мастеров. Тогда человек мог начать дышать неким «зародышевым дыханием» – почти незаметным для внешнего наблюдателя, свидетельствующим о том, что медитирующий возвращается в свое изначальное состояние, подобно ребенку, которого еще не затронула мощь культуры и устои общества. Эмбрион в утробе, по китайским представлениям, не получает воздуха, но при этом живет, находясь в состоянии отстранения от мира – идеальном состоянии в понимании чань-буддистов и даосов.

Истинное состояние есть лишь проявление внутреннего очищения, приходящего внезапно, но предваряемого долгим самовоспитанием. Один из ключевых трактатов о методах чань-буддийского созерцания – «Речи о чудесном пользовании истинными мудрецами состояния зародыша в утробе» (XIII в.) – так описывал способ сидячей медитации, предложенной Дамо монахам Шаолиньского монастыря: «Тот, кто занимается зародышевым дыханием, пестует свое ци и совершенствует сердце. Частота его дыхания регулируется в соответствии с сердечным ритмом, и этому не способны помешать и мириады вещей. Если же ци не обрело состояние совершенства, то и созерцание не имеет смысла. Когда же ци успокоилось, то из тела уходят болезни. Созерцание—чань и путь – дао вместе умиротворяются. Если человек, занимающийся этим, не концентрирует свой дух, а его изначальное ци рассеивается и не собирается вновь, то как же путь – дао может достигнуть совершенства? Древние говорили: если ци достигает совершенства, то и сердце достигает совершенства, как только ци успокаивается, то и сердце приходит в состояние покоя, – это и есть основное требование в достижении великого пути. Это также зовется взращиванием ПИЛЮЛИ бессмертия. Человек, приверженный пути – дао, не замутнен мыслями, и если он поступает так день ото дня, то это зовется истинным сатори (просветление в чань-буддизме – авт.) и Созерцанием. Поэтому и мудрецы всех Трех миров (членение мира в буддизме – авт.) все поступали именно так, что и звалось совместным пестованием сатори и созерцания».



Таким образом, ключевым постулатом духовного вхождения стало успокоение духа и очищение сознания путем регуляции собственного дыхания. Шаолиньские монахи, отвлекшись от бессмысленного чтения буддийских сутр (хотя позже была создана обширная чань-буддийская литература), занялись безмолвным созерцанием перед стеной. Вместе с этим первоучитель предписал им и вхождение через действие, которое предусматривало четыре вида поступков – воздаяние за зло, отсутствие мирских стремлений, служение дхарме (то есть буддийскому учению), следование судьбе. Последний вид поступков позволял исчерпать жизнь во всей ее полноте, так как человек не метался в поисках выхода из собственного предопределения, но рассматривал свою жизнь как реализацию универсального пути и закона всех вещей – дао. Именно это давало монахам неимоверную силу духа и стремление к более высокой точке внутри себя вместе с избеганием мирских желаний.

Воздаяние за зло подсказало монахам тот путь, по которому стали развиваться шаолиньские боевые искусства, становясь на защиту слабых телом и помогая павшим духом, служа только добродетели, что и было зафиксировано в особых монашеских заповедях.

Многие поклонники китайских кунфу, знатоки буддизма пытались постичь истинный смысл учения Бодхидхармы. В чаньских монастырях одним из вопросов, который задавался ученикам, был следующий: «В чем смысл прихода бородатого варвара с запада?» Бородатым варваром звали Дамо, а иногда и других индийских миссионеров, так как в то время у буддийских монахов не было привычки носить бороду. Ответы на этот вопрос могли быть самыми парадоксальными, свидетельствующими о спонтанно действующем сознании ученика. Он мог даже ударить наставника, ответить «громогласным молчанием» или назвать Будду «кипарисом, что стоит во дворе». Важен был не сам ответ, но истинность проявления сердца, которая должна звучать в нем.

Ну а действительно, в чем же смысл прихода Дамо в Китай? Естественно, мы задаем здесь этот вопрос не как парадоксальную чаньскую загадку, но движимые интересом узнать, принес ли Дамо в Китай боевые искусства, явился ли первым основателем кунфу? Здесь перед нами встает немало загадок и противоречивых сведений. Прежде всего неясно, что же произошло с Бодхидхармой, после того как он открыл шаолиньским монахам «истинное учение сердца», как он сам его называл.

Одни утверждают, что Дамо покинул монастырь, оставив монахам знаменитый трактат по искусству самосовершенствования «Ицзиньцзин» («Об изменениях в мышцах»). Он долго скитался, а один из чиновников написал донесение императору, что встретил пепелище Бодхидхармы, где тот был сожжен по буддийскому обычаю. Осталась лишь одна сандалия, которая и была с почестями доставлена в Шаолиньский монастырь. Там она хранилась около трехсот лет, пока не затерялась. Правда, через несколько лет после того, как было найдено место сожжения Дамо, другой чиновник повстречал патриарха в горах Туркестана, тот был в добром здравии, но на ногах не хватало одной сандалии!



Эта забавная история не находит подтверждения в хрониках, официально же существуют две версии, противоречащие друг другу. В трактате «Биографии известных монахов» рассказывается, что Дамо умер в 534–537 гг. недалеко от Лояня, где находился Шаолиньский монастырь, и был сожжен. Однако через триста лет в исторической хронике Лю Сюя «Книга поздней Тан» в разделе «Жития магов» говорится, что Дамо «нашел пристанище в Шаолиньском монастыре, что в горах Суньиань. Он был случайно отравлен и умер».

Туманное описание смерти Дамо – далеко не одна загадка в рассказе об основателе шаолиньского кунфу.

Чань-буддизм оказал огромное влияние на Китай, отозвался в искусстве, философии, эстетических воззрениях. Поэтому его легендарный основатель как бы подтверждал право на существование и кунфу, коль скоро он принес в Китай целое направление. Именно в устных рассказах Бодхидхарма обрел свое второе рождение как создатель шаолиньского кунфу, – одной из самых сильных школ в Китае. Для китайца того времени не могло возникнуть вопроса об исторической реальности этой истории. Такой вопрос просто-напросто показался бы ему лишенным всякого смысла, ибо миф – это также история, и порой даже более настоящая и осязаемая, чем обыденная жизнь.

Однако современный исследователь, изучающий историю кунфу и пытающийся понять, чем же кунфу было для Китая, не может ни слепо поверить легендам, ни перешагнуть через них. Если в течение столетий с завидной долей постоянства пересказывались легенды о создателе кунфу Бодхидхарме, о мастерах, которые, наблюдая за животными, создавали новые стили, о поклонниках стилей внутренней семьи, обладающих способностью летать на облаках и менять свой облик, значит, эти истории играли весьма значительную роль в освоении и передаче кунфу.

Реальная история становления кунфу не очень динамична и занимает почти тысячелетие кодификации различных систем боя и их сплетения с морально-этическими и философскими учениями. Миф привносит не только яркость видимой коллизии, но и освящает кунфу именами и образами истинных людей – Бодхидхармы, основателя Поднебесной Хуанди, создателя даосизма Лао-цзы, философов Конфуция и Моцзы, каждому из которых отводилась немаловажная роль в развитии кунфу. Однако миф о Бодхидхарме сумел решить проблему первооснователя единым росчерком пера, подарив поклонникам кунфу яркий и сильный образ.

Постепенно неясные, расплывчатые, порой противоречащие друг другу легенды выстраиваются в одну сюжетную линию, образуя то, что принято называть историей кунфу. На смену мифопоэтике ранних легенд приходит изложение, части которого координируются между собой причинно-следственными связями. Например, за Бодхидхармой выстраивается целый ряд полуреальных последователей, образующих как бы генеалогическое древо всякого стиля кунфу, которое наконец выводит поклонника боевых искусств на реальные персонажи. Зачастую такой миф был явен: например, по утверждениям учеников стиля «Ладонь восьми триграмм» – багуачжан, он был основан реальной личностью Дун Хайчуанем, который, в свою очередь, учился у бессмертных небожителей. В других случаях, как это было в истории с Шаолинским монастырем, миф не отличим от ткани реальности. Мы верим мифам, ибо без труда узнаем в них единый сюжет о людях, необычайных своим духом и телом. И даже когда видим оплошность древнего рассказчика, обычно не следившего за точностью и логичностью своего изложения, нам не хочется расставаться с простой и яркой историей кунфу, нарисованной в нескольких удобозримых картинках: Бодхидхарма, Шаолинский монастырь, тайны китайской энергетики, наблюдение за движениями животных и многое другое. Но то, что для древнего китайца

было самоценным, то, что неизменно трогало его дкунфу и пробуждало стремление приобщиться к традиции боевых искусств, приобрело совсем иной оттенок на Западе. Не очень щепетильными и весьма нелюбопытными энтузиастами кунфу в этих странах мифы принимались за чистую монету и полностью подменили собой реальное постижение боевых искусств. И тогда получается удивительная дилемма: либо кунфу – спорт и гимнастика, либо кунфу – это сказка. Но что есть кунфу в реальности? Попытаемся разобраться лишь в истории одного крупного направления кунфу, о котором уже начали разговор, – шаолиньской школе.

Загадки Шаолиньского монастыря

Мифы, подменившие собой историю кунфу, нередко ставят в затруднение тех, кто интересуется истоками боевых искусств. Здесь не только загадка бородатого варвара, но и еще ряд нелегких вопросов. Например, когда же действительно зародилось шаолиньское кунфу и что мы вообще подразумеваем под этим словом? Сколько шаолиньских монастырей было в Китае? Что проповедовали первые шаолиньские учителя, что писали они в своих трактатах и кто создал знаменитый «Ицзиньцзин», приписываемый Бодхидхарме? Умерив желание пересказать еще несколько легенд и тем самым выйти из сложного положения историков кунфу, обратимся к единственно достоверной вещи – источникам тех времен.



Шаолиньский монастырь в провинции Хэнань был создан в 495 г. во времена правления императора Сяовэнь-ди, прославившегося своей деятельностью по строительству монастырей. Инициативу создания Шаолиньсы проявил индийский монах Бато, который, по некоторым версиям, и начал преподавать кунфу. При династии Северная Чжоу в 572–575 гг. монастырь был закрыт, а монахи распущены. В 579–580 гг. монастырь был восстановлен, но уже под названием Чжихусы, однако через год ему было возвращено старое название «Монастырь, стоящий на редколесье».

Далеко не все признавали главенство Шаолиня в области боевых искусств. Например, в провинции Сычуань возник монастырь Кэпусы, который так же, как и Шаолиньсы, проповедовал чань-буддизм. Но своим основателем послушники Кэпусы считали не Дамо, а Бато. Критикуя методы занятий в Шаолиньсы, приверженцы школы Кэпусы утверждали, что шаолиньские стили разделяют обучение на кулачный бой и духовный аспект и лишь затем рассматривают их внутреннюю взаимосвязь.

Но сколько бы ни стремились оппоненты Шаолиня принизить его славу, это было практически невозможно, особенно после событий XVI в., когда монахи показали свое мастерство в боях с японскими пиратами, о чем еще

пойдет речь. С XV–XVII вв. в народе получили самое широкое распространение комплексы, которые связывались с Шаолинским монастырем, – «18 рук архатов», «32 формы шаолиньцюань», «Алмазный архат», «Кулак архатов», «Красный кулак», «Кулак семи звезд», «Кулак оседлавшего ветер», «Кулак пяти свирепых тигров» и десятки других.

Стали известны и некоторые комплексы, имитировавшие движения животных, – обезьяны, тигра, дракона, журавля. Монахам Шаолиня приписывалось создание многих стилей такого рода; например, в XVIII в. монах Ван Лан основал стиль богомола (танланцюань). Некоторые мастера брали за основу обучения не весь набор шаолинских таолу, но лишь одно-два из них, тщательно прорабатывая технику, разбирая каждую связку ударов и блоков, пока она не входила в плоть и кровь ученика. Так возникли стили «18 рук архатов», «Красный кулак» и другие.

Истории о Шаолинском монастыре распространялись по всему Китаю, каждый уважающий себя боец кунфу обычно утверждал, что учился у настоящего шаолинского монаха. Многие стили, которые ни географически, ни исторически не имели отношения к этой обители боевых искусств, дополняли свою генеалогию историями о шаолинских мастерах – основателях стиля. Например, один из наиболее известных стилей внутренней семьи – синьицюань («Кулак формы и воли») реально был основан в середине XVIII в. Цзи Лунфэном. Однако любой рассказчик начинал повествование об истории этого стиля с Бодхидхармы, утверждая, что истинным стилем монастыря всегда был синьицюань. В подтверждение своих слов они обычно приводили тот факт, что действительно в шаолинской практике существовал комплекс синьба – «Побратимы в духе и воле». Так как по-китайски эти два названия звучали похожим образом, то у поклонников синьицюань не оставалось сомнения в шаолинском происхождении стиля.

Постепенно, следуя за этнопсихологическим разделением Китая на юг и север, сложились два центра кунфу. Один из них соотносили с северным Шаолинским монастырем в уезде Дэнфэн, куда якобы пришел Бодхидхарма и где сохранился после многочисленных пожаров обширный архив, полностью до сих пор не опубликованный. Другой центр – это южный Шаолинский монастырь в уезде Путянь провинции Фуцзянь, где действительно активно практиковали кунфу.

Существовали ли филиалы Шаолиня, как иногда утверждается в популярной литературе по кунфу? В Китае не существовало практики основания дочерних монастырских предприятий, поэтому западные аналоги здесь представляются несколько нелепыми, хотя довольно точно отражают массовое представление о развитии боевых искусств в Китае. Документально зафиксировано очень немного монастырей, в обиход которых вошла регулярная практика кунфу. Прежде всего это северный и южный Шаолиньские монастыри, монастырь Тунфусы (Всеобщего счастья) в Фуцзяни, монастырь Наньшань (Южной горы) в провинции Шаньси, монастырь Цыэньсы (Благой добродетели) в Гуандуне, пекинский монастырь Таньчжоучи и Кэпусы в Сычуани. Вот, пожалуй, и весь список монастырского кунфу. Как видим, он не идет в сравнение с теми легендами, которые распространяются о монахах-воинах.

Практикуемые в монастырях стили кунфу были в техническом плане значительно проще, чем те, которые создавались в народе, однако было и несомненное их преимущество. Строгая монастырская практика, долговременное общение монаха-инструктора с учеником позволяли с большей интенсивностью передавать внутренний аспект кунфу, отходя от самодовлеющей формы к созерцанию собственной природы (гуаньсинь) через практику боевых искусств. Открытие кунфу всегда происходит через самораскрытие, для этого требуется решительный поворот от показного кунфу (как это было на театрализованных представлениях в деревнях и что частично затронуло современное спортивное кунфу) к кунфу исключительно внутреннему, постигаемому как интимно-сокровенная тайна, а не как объем технической информации. Монастыри и закрытые школы могли создавать именно такой климат огромного духовного напряжения, когда кунфу передавалось от сердца к сердцу, объединяясь в движении единой воли мастера и ученика.

Слава шаолиньских монахов среди народа к XII–XIII вв. была столь велика, что на дорогах появились даже фальшивые монахи, выдававшие себя за послушников знаменитого монастыря. Вместе с действительными монахами-бойцами – усэнами – они открывали в деревнях школы, проповедовали шаолиньскую боевую добродетель. Широко из уст в уста передавалась история о том, как в 617 г. монахи Шаолиньского монастыря помогли законному императору Китая Ли Шиминю победить мятежника Ван Шичуня. Скрываясь от восставших недалеко от Лояна, Ли Шиминь обратился с просьбой о помощи к шаолиньским монахам. Существует даже предание,

будто, спасаясь от преследователей, император упал в реку, протекавшую недалеко от монастыря, и монахи спасли его. Тридцать вооруженных посохами монахов решили защитить императора.



После того как отряд, преследовавший императора, был разбит, монахи устремились на поиски самого Ван Шичуня. Через сутки они обнаружили его на дороге к Лояну в окружении отборных бойцов. Завязался бой, охрана Вана применяла мечи, копья, цепи, монахи же, благодаря великолепной подготовке и боевой выносливости, сумели не только одержать победу, но и схватить самого мятежника. Ли Шиминь вновь взошел на трон.

Шаолиньскому монастырю было пожаловано около 40 циней (ок. 250 га) земли, монахам разрешено пить вино и есть мясо, хотя последним монахи не злоупотребляли, придерживаясь традиционных предписаний. Награждены были и тринадцать монахов-бойцов, помогавших Ли Шиминю.



Именно после пожалований монастырю он получил название «Первый монастырь в Поднебесной по боевым искусствам». Летописи с уважением отмечали, что «равных бойцов нет во всей Поднебесной». Теперь монахи занимались не только кулачным искусством и искусством палки, но и учились бою на конях, в пешем строю. Развились и различные способы нэйгун – внутреннего мастерства или цигун, которые предусматривали умение направлять циркуляцию энергетической квазиматериальной субстанции ци по каналам внутри тела. Методы шаолиньского цигун, например, цигун инь-ян или цигун единого ци первоизданного хаоса, базировались на дыхательно-медитативных упражнениях, укрепляли тело, или, как говорили в монастыре, создавали крепкую основу. Эти упражнения очищали сознание, успокаивали дух, делали разум чистым и чутким.

Другой раздел внутреннего мастерства – жесткий цигун – представлял собой своеобразную экстернизацию этих внутренних упражнений, то есть умение

применять их в бою или в любом акте внешней деятельности. Занятия в течение десятка лет двумя системами жесткого цигун, изменения в мышцах и малые боевые упражнения позволяли наносить сильнейшие удары, значительно увеличивали скорость, подвижность и выносливость, позволяли подставлять под удары живот, спину, грудь без малейших повреждений. Были и такие мастера, которые могли принимать даже удары копьем в шею, выдерживали тяжелые удары палкой по голове. Может быть, и это, как и история об основании шаолиньского кунфу, принадлежит к области мифов? Однако и сейчас китайские мастера демонстрируют подобные упражнения, хотя и считается, что это не предназначено для показа.

Так постепенно складывалась характерная техника стиля шаолиньцюань. Первоначально он был крайне аморфен, не существовало даже нормативных комплексов, однако постепенно сложилось шесть базовых таолу, которые и содержали в себе основы шаолиньской тренировки, – «ворваться в Шаолинь», «поднять шаолиньскую курильницу», «гражданский Шаолинь», «шаолиньские передвижения по дуге», «боевой Шаолинь», «одухотворенный Шаолинь». Это были фактически шесть этапов освоения шаолиньской техники, включавшие как боевые упражнения, так и упражнения активной медитации.

Бродячие усэны совершенствовали шаолиньскую школу, вносили свои изменения, создавали новые таолу. Возникали стили шаолиньского направления с характерными чертами, ведущие свою легендарную историю от Бодхидхармы. Шаолиньских комплексов уже насчитывалось несколько сотен, и лишь малая толика из них преподавалась в самом монастыре. Настоящих шаолиньских бойцов можно было узнать не только по манере боя, но даже по той стойке, в которой они начинали поединок, а новичка без труда отличали от настоящего бойца.



Известный китайский новеллист Пу Сунлин (XIV в.) описывает такую примечательную и характерную для того времени историю. В одну из деревень провинции Шаньдун пришел монах и попросил у местного жителя Ли Чао подаяния. Довольный подаянием, монах сообщил, что он является выходцем из Шаолиня, и предложил научить Ли Чао кое-какой шаолиньской технике кунфу. Ли Чао с радостью согласился, с усердием взялся за учебу и однажды решил, что он уже все знает. Однако ему не удалось даже раз задеть монаха: тот, демонстрируя чудеса ловкости и быстроты, в конце концов сбил Ли Чао с ног подсечкой.

После этого монах счел, что обучение не имеет смысла продолжать. Ли Чао же отправился бродить по Китаю и прославился как искусный боец, не имеющий себе равных в кунфу. Однажды на базарной площади он встретил монахиню, которая показывала комплексы кунфу и вызывала желающего на поединок. В центр вышел Ли Чао. Монахиня, увидев, какую позицию он

занял, сразу определила, что Ли Чао принадлежит к шаолиньской школе. Монахиня принадлежала к той же школе и начала отказываться от поединка, ибо, как гласили заповеди боевой добродетели, представители шаолиньской школы не могли вступать в бои друг с другом.

Более того, монахиня, узнав имя учителя Ли Чао, заранее признала себя побежденной, но Ли настаивал на поединке. Лишь только бой начался, «Ли задумал дать ей подножку, но едва шевельнул ногой, как монахиня резанула его по бедру сложенными вместе пальцами. Ли показалось, будто его топором рубанули под коленкой, он упал и больше не мог подняться».

Когда Ли рассказал эту историю своему учителю, тот воскликнул: «Вы слишком беспечны! К чему было ее задевать? Хорошо, что вы назвали мое имя, а то потеряли бы ногу».

Действительно, шаолиньские бойцы обладали блестящими знаниями морфологии человеческого тела, могли дозировать свой удар, заранее ведая, какой результат он может принести.

Достаточно было десятка подобных историй о монахах-бойцах, чтобы народ в деревнях заговорил о чудесных и непревзойденных способностях этих людей. Шаолиньские монахи, проходя по деревням, оставляли после себя школы кунфу, которые начинали набор учеников. Сотни школ возникали в Китае именно как передача монашеского знания кунфу мирянам. Именно так образовались стили мицзунцюань («Стиль потерянного следа»), шибада («18 ударов»), лоханьцюань («Кулак архатов») и другие.

Долговременная и продуманная подготовка в стенах монастырей приносила плоды – нередко монахи-бойцы демонстрировали свое умение на рыночных площадях, вызывая на бой любого. Поражение же означало позор для всех шаолиньских бойцов, а в деревнях встречалось немало знатоков кунфу. Тем не менее неизвестно ни одного случая, когда монах-боец (естественно, не фальшивый) проиграл поединок. Даже если такие случаи и встречались, народная молва и письменная традиция не заостряли на них внимание. Культурной почве того времени чисто психологически нужен был непобедимый шаолиньский монах, хранитель знания кунфу. Трактат «Уцзацзу» («Пять стихов смешанного содержания»), созданный в XVII в., высоко оценивал таких людей: «Хэнаньский Шаолиньсы не имеет себе

равных в Поднебесной по кулачному искусству, а его странствующий монах устоит и против десятка врагов».

В Сунскую эпоху (X–XIII вв.) немало монахов, в том числе и усэнов, стали уходить в мир, слагая с себя ряд монашеских обязательств. Они продолжали придерживаться строгого режима дня, ели лишь вегетарианскую пищу, занимались регулярной медитацией и тренировались. Такие люди собирали вокруг себя большое количество поклонников, хотя брали в ученики далеко не всех. Некоторые вообще отказывались преподавать, считая, что вокруг них нет достойных или их знания не предназначены для передачи, так как до них каждый должен дойти индивидуально не путем любезной подсказки учителя, а через мучительные поиски и самовоспитание духа.



Иногда случалось, что бывшие монахи становились руководителями тайных обществ, вокруг них формировались религиозные секты буддийского или даосского толка. Авторитет таких людей в деревнях был очень высок и мог значительно превосходить авторитет представителей местной администрации чиновников – шэньци, а их слово становилось решающим в разрешении деревенских конфликтов. При этом внешнее участие в делах не влияло на ту внутреннюю отстраненность, которая позволяла усэну видеть мир в его полноте и чистоте. Не случайно их называли светлыми учителями.



В Шаолиньском монастыре для монахов, решивших покинуть монастырь – расстаться с патрой, был введен специальный экзамен. Усэн должен был изучить и продемонстрировать комплекс «13 врат» и его прикладное применение. Без этого ни один монах не мог покинуть стены монастыря. «13 врат» представлял собой 13 различных методов ведения боя и считался

исключительным достоянием шаолиньских монахов. Поэтому это таолу символизировало кунфу монашеской семьи – сангхи – и обычно называлось «шаолиньский семейный стиль».

Весь комплекс – квинтэссенция шаолиньского кунфу – состоит из 377 движений, что резко выделяло его по сложности и замысловатости движений из всех других таолу. Он требовал необычайной выносливости, прекрасного знания базовой техники и техники высшего уровня, точной координации и умения ориентироваться в пространстве. Немало знаменитых буддистов были знатоками «13 врат»: в Сунскую эпоху – Фуцзюй, в Юаньскую – Дачжи, в Минскую – Тунян, в Цинскую – Чжан Дэ, в период республиканского правления (1911–1949) – Чжэньфан. В наши дни сохранили этот удивительный комплекс Дэчань (один из последних настоятелей Шаолиньсы), Суфа, Дэцян. Знание комплекса означало практически владение всеми аспектами шаолиньской техники. Каждая из 13-ти частей являлась фактически отдельным стилем и изучалась отдельно в течение 2–3 лет. Все части были объединены лишь техникой выполнения отдельных ударов, в то время как технический рисунок и пространственное построение значительно отличались. Первая часть, называвшаяся «Кулак, раскалывающий горы», включала пять последовательных ударов ногами в разные стороны. Во второй части делался упор на комбинациях ударов ладонями, поэтому она называлась «Встречная ладонь» и считалась базовой техникой шаолиньцюань. Техника встречной ладони основывалась на выведении противника из равновесия подножкой с последующим ударом ладонью в голову. При этом необходимо было соединить силу духа с мощью тела и сознанием просветленного буддиста. Вот как описывался один из приемов «Встречная ладонь архата» – толчок ладонью с переносом веса тела на заднестоящую ногу:

...

Противник яростно напал, схватил запястье, не отпуская.

Используй же силу, поверни поясницу назад.

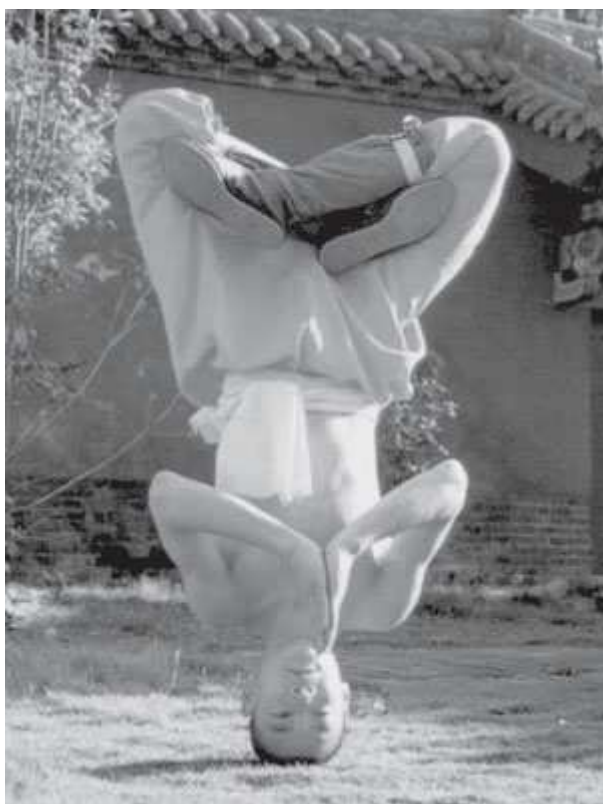
Толкни его ладонью с силой безграничной.

Семейный прием стремителен, как стрела.

Применяя его, посвященный в секрет, обретет утонченную сокровенность.

Каждому приему комплекса соответствовал такой стих, повторяемый во время выполнения таолу. Нетрудно заметить, что, помимо чисто технического весьма расплывчатого описания, он содержит момент психологического воздействия: заверения в чудесной эффективности приема, познание через технику утонченно-сокровенной сути кунфу, требование реализовать в себе определенный образ архата.

Экзаменаторы-наставники кунфу Шаолиньского монастыря могли без труда заметить не только малейший технический промах, но и попытку подделаться под необходимое внутреннее состояние, выполнить таолу как набор механически соединенных приемов, а не как выражение полноты душевных качеств и творческого вдохновения бойца.



Составные части комплекса «13 врат» предусматривали удары ногами, заломы, удары различными частями кисти, атаки по болевым точкам, броски. Чтобы безошибочно выполнить такой комплекс и доказать возможность применения каждого приема в бою, требовалось не менее пятнадцати лет упорных тренировок, включавших нелегкие проверки по окончании каждого этапа занятий.

После того как осваивались основные стойки и передвижения, монахов заставляли ходить по высоким столбам, под которыми в землю были

воткнуты заточенные бамбуковые палки. На этих же столбах, называемых «столбы сливы мэйхуа» за их причудливую конфигурацию, напоминавшую соцветие этого дерева, могли проводиться и учебные поединки, исполнялись таолу. Боец должен был передвигаться легко и незаметно, «как листок, падающий с дерева», а после прыжка приземляться на землю мягко, как журавль. Это умение проверялось следующим образом: на землю стлалась длинная полоса тончайшей рисовой бумаги. Боец должен был выполнить на ней все основные передвижения и даже таолу, не порвав бумагу ни в одном месте. Находились мастера, которые выполняли передвижения на тончайших фарфоровых чашечках и даже прыгали на них.

Легенды рассказывают, что каждый шаолиньский монах должен был сдать своеобразный выпускной экзамен. В подземелье монастыря был устроен лабиринт, в котором стояли механические куклы, сделанные из дерева (по другой версии – из бронзы), изображавшие восемнадцать последователей Будды, канонизированных китайской традицией, – архатов. Они располагались в два ряда в помещении, называемом «зал архатов», или «коридор деревянных людей». «Деревянные люди» были сконструированы таким образом, что могли выполнять несложные движения – бить рукой, ногой, палкой, мечом. Они располагались на разной высоте по кругу или квадрату и соединялись между собой. При открытии двери в зал они начинали по очереди выполнять движения. Одиннадцатым архатом являлся сам Дамо, фигура его располагалась лицом к стене и могла выполнить восемнадцать различных движений. Испытуемый должен был пройти через «коридор деревянных людей», что являлось очень сложным, и многие монахи падали под жестокими ударами архатов. После того как проходили коридор, испытание продолжалось. Монах должен был сдвинуть с места курильницу весом 75 кг – огромный, раскаленный докрасна чан, преграждавший выход из коридора. На этом экзамен считался завершенным.

Этот сюжет был пересказан на сотни ладов, созданы даже захватывающие фильмы про приключения монахов в этом «коридоре смерти». Однако коридор с архатами до сих пор не обнаружен, нет и лабиринта в монастыре... И все же экзамен действительно существовал и был не менее сложным, чем легендарный. Лучшие монахи-бойцы наносили испытуемому по очереди удары в полную силу. Согласимся, что удар человека, наделенного хитростью и умением, может быть намного опаснее, чем удар механической игрушки.



Методики тренировки Шаолиньского монастыря до сих пор неизвестны полностью, тем не менее мы знаем, что занятия подразделялись на общие и индивидуальные. На общих отбатывались базовые упражнения и преподавались основные принципы; индивидуальные же предусматривали непосредственное общение ученика с наставником, освоение кунфу не только как метода боя, но и как духовного воспитания. Именно таким образом происходило обучение многим психорегулирующим упражнениям, которые подбирались строго индивидуально. Ряд из них позже был обобщен в «Трактате об изменениях в мышцах» и некоторых других, в которых описаны способы внутреннего мастерства.

Таинственный трактат

Одним из самых знаменитых трактатов, своеобразным учебником по кунфу считается «Трактат об изменениях в мышцах» («Ицзиньцзин»), составленный, согласно легенде, самим Бодхидхармой. Этот труд нередко приводится в качестве основного доказательства практики кунфу в

Шаолиньском монастыре. Многие авторы в работах, посвященных истории кунфу, высказывают мнение, что именно в «Ицзиньцзине» изложены секреты ранних видов кунфу, представляющих комплекс приемов, которые преподавал сам Бодхидхарма монахам.

Даже при поверхностном прочтении нетрудно заметить, что трактат не имеет непосредственного отношения к кулачному бою, но является кратким иллюстрированным пособием, излагающим гимнастико-дыхательные методы, ряд из которых встречается в ранних даосских системах даоинь. История возникновения «Ицзиньцзиня» весьма необычна, и прочитать ее можно в двух предисловиях к нему. Первое из них составлено якобы монахом Ли Цзинем в 628 г., второе – южносунским деятелем Ню Гу в 1142 г., который, судя по его рассказу, был воином.

Излагая известную легенду о приходе Бодхидхармы в Шаолиньский монастырь, Ли Цзинь дополняет ее интересными подробностями. Дамо перед уходом из монастыря оставил железный ящик, в котором монахи обнаружили два свитка. Первый свиток оказался «Трактатом об омовении костного мозга» («Сисуйцзин»), его передали чаньскому патриарху и настоятелю монастыря Хуэйкэ. Знаменитый трактат нередко упоминался в более поздних трудах, а известные мастера кунфу пытались разгадать технику омовения костного мозга, предлагая свои варианты. Сам же трактат был утерян.



Второй рукописью, найденной в железном ящике, оказался «Ицзиньцзин», написанный на санскрите. Первоначально была переведена лишь малая часть его, поэтому монахи в своей практике часто отклонялись от истинных указаний, оставленных первопатриархом. Наконец, буддийский миссионер из Западной Индии, китайское имя которого было Паньцэмиди, сделал полный перевод трактата и передал его Цю Жанькэ, который, судя по его прозвищу «Бородатый пришелец», вероятно, также прибыл из Индии. Наконец, Цю отдал трактат в руки буддийского монаха Ли Цзиня. После этого следы «Ицзиньцзина» затерялись.

О его дальнейшей истории рассказывает предисловие Нью Гу. Однажды, следуя вместе с войсками, Нью Гу повстречал на дороге бродячего монаха, который назвался учителем знаменитого бойца и военачальника Юэ Фэя. Монах рассказал о себе удивительную историю, что он был на западе (то есть в Индии) и посетил учителя Дамо (!), а ныне неторопливо завершает свое путешествие. Старик скорбел о смерти ученика, который незадолго до этого

был предательски отравлен наложницей, подкупленной врагами. И говорил, что Юэ Фэй «именем известен, волей неукротим. О Небеса! О Судьба!». После Юэ Фэя осталась небольшая шкатулка, которую монах и передал Ню Гу. В ней лежал свиток «Ицзиньцзина».

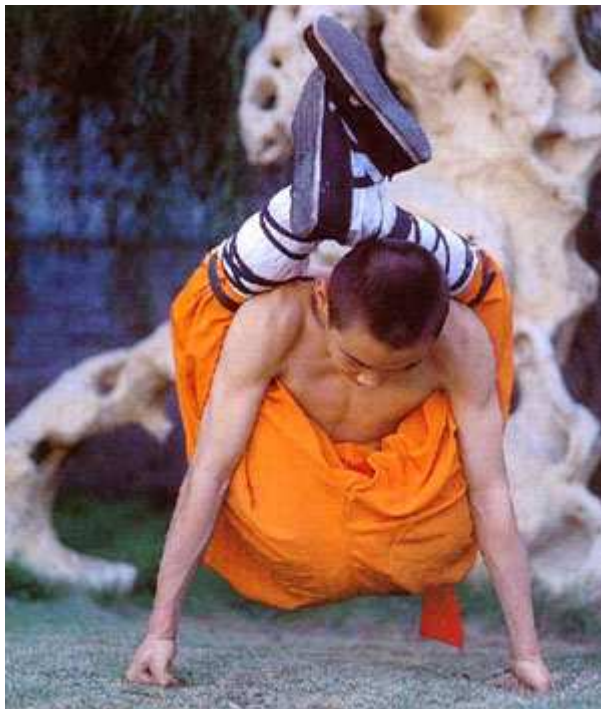
Если принять всю историю трактата за правду, то могла бы подтвердиться версия о том, что зачатки системы кунфу преподавал еще Дамо, причем именно в Шаолинском монастыре. Однако оба предисловия, как и сам трактат, были составлены сравнительно поздно – в 1624 или в 1629 г. монахом секты Тянтай Цзынином. Он свел воедино ряд легенд, широко распространившихся в Китае в XVI в., используя истории из «Полного жизнеописания тех, кто чист и предан» («Цзиньчун цюаньчжуань») и «Полного описания сказаний о Юэ Фэе» («Шоюэ цюаньчжуань»). Перед нами характерный факт из истории китайских кунфу: ценность трактата определяется не его содержанием (оно относительно примитивно и не идет в сравнение с трактатами по тайцзицюань или блестящими трудами Сунь Путана), но его историей, которая не случайно в предисловии, приписываемом Ли Цзиню, названа «истинной передачей святых небожителей».

Ни читателей, ни составителей не смущали исторические несуразности, сплошь и рядом встречающиеся в тексте. Например, Бородатый пришелец, якобы передавший трактат Ли Цзиню, жил почти на 200 лет позже него, а Ню Гу называет такие воинские звания, которые появились в Китае лишь столетиями позже. Любой, кто получал трактат в руки, становился непосредственным участником истинной передачи, вступая в духовное общение с Дамо и Юэ Фэем – людьми, которым приписывается создание нескольких десятков стилей кунфу. В то же время краткость и предельная простота «Ицзиньцзина» создавали ощущение всеобъемлемости знания, изложенного в трактате, и сущности двенадцати упражнений, описанных в нем.

В начале XIX в. трактат, сотни раз переписанный от руки, обрел широкое хождение во многих школах кунфу и, вероятно, именно в это время попадает в Шаолинский монастырь. Известный мастер по нэйгун Ван Цзуюань после долгих поисков в архивах монастыря обнаружил две копии одинакового содержания, называющиеся, однако, по-разному: первая именовалась «Схема внутреннего искусства» («Нэйгун тушо»). Центральную часть труда занимали «Ицзиньцзин», а также пособие «12 кусков парчи» и «Песнь о

классифицированной внешней работе» («Фэнсин вайгун цзюэ»). Все рисунки и объяснения были взяты из более раннего труда Сюй Минфэна «Передача истины о мировом долголетии» («Шоуши чжуаньчжэнь»), изданного в 1771 г. С момента выхода этого ксилографа (до того были лишь рукописные копии) «Ицзиньцзинь» приобретает свой канонизированный вид.

Гимнастическая система «Ицзиньцзина» состоит из двенадцати основных упражнений, выполняемых в общей сложности от полчаса до часа. В настоящее время китайские медики рекомендуют ее как общеукрепляющую и стимулирующую, так как она благотворно действует на деятельность эндокринной системы и коры головного мозга. Описание упражнения давалось предельно кратко: рисунок и речитатив с равным количеством иероглифов в строке, что позволяло их проговаривать перед выполнением упражнения и представляло собой медитацию.



Три первых упражнения назывались одинаково: «Вэй То протягивает палицу», остальные – «срывать звезды и перемешивать Большую Медведицу», «волочить за хвост девять коров», «выпустить когти и расправить крылья», «десять чертей крутят ножом для лошадей», «три уровня приседания», «черный дракон выпускает когти», «лежащий тигр бросается на пищу», «бить поклоны», «махать хвостом». Каждое упражнение соответствовало не только определенной позиции, но и внутреннему состоянию, что позволяло сочетать внутреннюю крепость (то есть укрепление внутренних органов) и внешнюю крепость и духовную отвагу (то есть движения членами и телом для приобретения силы и гибкости).

В ранних комплексах не было столь тесного сочетания внешнего и внутреннего. Концепция двуединства и изначальной нераздельности человека достигнет своего апогея лишь столетием позже в стилях тайцзицюань. Однако уже в упражнениях «Ицзиньцзина» за скупыми объяснениями видна четкая проработка основных принципов системы, которая использовала всевозможные факторы для достижения наибольшего эффекта движения, внутреннюю концентрацию, даже выражение лица. Например, первое упражнение объяснялось следующим образом: «Тело непременно надо держать прямым, руки, согнув, соединить перед грудью. Успокоить и сгустить весь дух. Душа зеркально чиста и внешний вид также достойный». В некоторых упражнениях приводились методики, как выделять слюну, которая в соответствии с даосскими представлениями являлась одним из жизненно важных соков человеческого организма. Для этого, например, следовало провести языком по нёбу.

По существу, комплекс представляется сильно упрощенным вариантом древних даосских методик даоинь, ибо массовость несоединима со сложностью. В этом смысле дань традиции древним системам платилась уже обесцененной монетой. Так, «Ицзиньцзин» был практически самостоятельным произведением, как, впрочем, и вся система кунфу к тому времени, но пользовавшимся традиционными даосскими формулами объяснения упражнений типа «успокоить ци» и «сгустить дух», «породить сок» (то есть выделить слюну), «отрегулировать дыхание». К этому времени системы даосского и буддийского цигун настолько тесно переплелись, что как в теории, так и в своем внешнем виде утратили первоначальную самобытность.

Например, в большинстве трактатов, вошедших в «Объяснение схемы внутреннего искусства», в том числе и в «Ицзиньцзине», изображены люди, одетые в буддийские одежды, но нередко выполняющие изначально даосские упражнения. Вообще одежду на рисунках упражнений цигун можно считать важным показателем принадлежности к той или иной системе. В книге Фань Вэйвэя «Путь здоровья», вышедшей в 1935 г. и практически без изменений воспроизводившей все объяснения упражнений XVII–XVIII вв., люди изображены уже в современных одеждах.



Скрывался ли какой-то смысл, помимо оздоровления посредством движения, за внешне простыми упражнениями «Ицзиньцзина»? Безусловно, да. Неприятельность письменного изложения имела и обратную сторону. Надо учитывать, что этот трактат никогда не был учебником, он лишь выполнял роль своеобразного транслятора традиции кунфу. Несомненно и то, что сама система изучалась под руководством опытных учителей, передававших «свой образ и след», используя опыт учительства, накопленный за столетия в Китае. Трактат же, подобный «Трактату об изменениях в мышцах», оправдывал такое преподавание кунфу, подтверждал нескончаемую ценность постигаемого метода.

Парадоксальность заключалась в том, что простота книги опосредовала сложность изустного преподавания. Вместе с тем за каждым иероглифом для знатока открывался целый комплекс, сочетающий движение и внутренний настрой, которые, как уже отмечалось, тесно связывались в системах цигун XVII–XVIII вв. В «Ицзиньцзине» к внешней работе причислялись восемь способов: поднимание, приподнимание, толчок, натягивание, нажим,

удержание, наклон, поворот. «Эти восемь способов необходимо выполнять три раза в день, долго добиваясь успеха, и тогда сила наполнит все тело», – сказано в трактате.

Подавляющее большинство упражнений никак не соотносилось с боевой техникой, хотя (это может показаться парадоксальным неискушенному человеку) «Ицзиньцзин» считается базовым трактатом по кунфу. Но в упражнении «черный дракон выпускает когти» читаем: «достичь заслуг монашеского аскета», «успокоив дыхание и сделав безмятежным сердце» и др. В описании упражнения «лежащий тигр заглатывает пищу» говорится, что «дела бессмертных небожителей, укрощающих драконов и умиряющих тигров, учат нас, что истинность формы также есть гигиена». Эта фраза имеет двойной смысл: а) обладать огромной силой; б) умирять страсти посредством выработки пилюли бессмертия. Последнее значение характерно для средневековых даосских текстов. Отметим здесь мотив достижения могущества через усмирение страстей.

Таких ключевых трактатов по кунфу, не имеющих видимой связи с рукопашным боем, каким нередко и представляется система кунфу, в XVII–XVIII вв. появляется несколько десятков. В основном в своих предисловиях они повторяли в качестве основной цели даосскую формулировку «продления жизни и излечения всех болезней». Емкие и краткие объяснения снимали необходимость подробного описания упражнений. Само состояние, вызываемое этими системами, настолько хорошо (хотя бы теоретически) было известно всем тем, кто практикует даоинь, что все слова считались излишеством. Достаточно было намека, упоминания о вселенском переходе инь-ян, как сознание начинало автоматически воспроизводить образ пустоты, свободно изливаясь в движении. Именно это, а не боевые приемы, связывали воедино и оздоровительные комплексы цигун, и прикладные действия шаолиньцюань.



В объяснениях слова сводились до минимума, работая как бы символически, обрисовывая не упражнения, но, как бы сказали в Китае, его механизм-пружину, внутренне невидимое и не выявленное действие – недеяние (увэй). Краткие пояснения к рисункам в трактатах того времени лишь обрисовывали намеком контур неразрывной связи между силами космоса и человеком.

Проиллюстрируем эту мысль достаточно характерным примером – «Общим пояснением к схемам», завершающим изложение шаолиньского «Ицзиньцзина»: «Полные схемы – это вместилище высшего принципа, начало и конец всех изменений, видимое проявление всех перемен. Основа Неба и Земли заключена в началах инь и ян. Главное в инь и ян – это движение и покой. Человеческое тело являет собой единство инь и ян. Движение и покой находятся в согласии друг с другом, а ци и кровь приходят в гармонию. Тогда не смогут зародиться сотни болезней. И это позволит дожить до Небесного долголетия». Поясним, что Небесное долголетие, по даосским представлениям, – 120 лет. Хороший мастер кунфу обладает прекрасным здоровьем благодаря гармоничному развитию, а потому вполне может дожить до такого возраста.

Многие методики даосской психорегулирующей системы даоинь стали практиковаться в качестве составной части кунфу, а в шаолиньском кунфу они слились со способами буддийской саморегуляции. По существу, система, описанная в «Ицзиньцзин», и подобные ей имели двойную ценность для человека – оздоровительную и военно-прикладную. Однако и такая двусторонняя оценка «Ицзиньцзина» показалась бы традиционному китайскому мастеру кунфу крайне суженной и не отвечающей действительности, так как в его сознании нэйгун не распадался на отдельные аспекты. Все это делало кунфу внутренне непротиворечивым, не противопоставляющим оздоровительный, гуманный аспект и боевой, наносящий вред человеку. В кунфу гуманность как высший принцип боевой добродетели редко обсуждалась открыто. Она гармонично проистекала из самой сущности боевых искусств, объединяющих всю полноту человеческих возможностей, которые в своей основе несут высшее добро.

«Боевая добродетель»

На монаха, изучавшего боевые искусства, накладывались серьезные моральные обязательства, несоблюдение которых грозило исключением из школы кунфу и из монашеского братства. Знание приемов отнюдь не означало еще того, что монах мог быть признан истинным шаолиньским бойцом, ибо речь шла в основном о силе духа и духовной щедрости мастера, нежели о владении техникой приемов. Не случайно одним из высших достоинств бойца была гуманность, или человеколюбие, – жэнь.

Известный советский китаевед академик В. М. Алексеев очень точно, хотя и весьма расширительно, трактовал жэнь как культуру духа, или человеческую культуру. Действительно, именно культура духа должна была отличать истинного знатока кунфу от обычного драчуна и любителя кичиться своей силой. Таким образом, настоящее кунфу превращалось в Китае в гармоничный путь развития собственного духа, преисполненного открытости к людям и уважительной гуманности.



В Шаолиньском монастыре был составлен ряд предписаний, которые каждый ученик должен не только помнить, но и строго придерживаться их, иначе обучение его прекращалось на определенное время или навсегда. Эти «Шаолиньские заповеди» были созданы в XIV–XV вв. и сочетают буддийскую идею ахимсы (непричинение вреда живому) с боевым духом кунфу.

Шаолиньские заповеди

1. Основная цель того, кто изучает эту технику, заключается в том, чтобы укрепить тело и дух. Он должен заниматься с рассвета до заката и не может прекращать занятий, когда ему вздумается.
2. Совершенствующий боевую технику делает это лишь для самозащиты, усиливая собственную кровь и вырабатывая в себе смелость и отвагу в бою. Тот, кто нарушает это, совершает аналогичное преступление, что и не выполняющий буддийские предписания.
3. Ежедневно общаясь с наставником, необходимо быть крайне уважительным к нему, и нельзя совершать поступки, в которых сквозит заносчивость или пренебрежение.
4. В отношении собратьев необходимо вести себя мягко и обходительно, быть искренним и не допускать обмана. Нельзя, бравидуя силой, обижать слабого.

5. Если же во время странствия встретишь мирянина, то, терпеливо удостоивая низшего, необходимо спасти его, и нельзя необдуманно демонстрировать технику.

6. Каждый, кто познал методы шаолиньских учителей, не должен пускать в ход силу для выяснения отношений. Однако если вдруг он встретит человека, неизвестно откуда пришедшего, он должен сначала поместить ладонь на уровень бровей. Если странник принадлежит к той же школе, он должен ответить знаком правой ладони, дабы по нему они узнали друг друга и оказывали взаимопомощь, выражая дружеские чувства товарищу по Учению.

7. Употребление вина и мяса является тяжелейшим грехом в буддизме. Нужно благоговейно придерживаться этого запрета, не преступая. Употребление вина отнимает волю, а мясо ослабляет дух.

8. Увлечение женщинами и мужеложством неизбежно встретит гнев Неба, к тому же это непростительно с точки зрения буддизма. Все ученики нашей чаньской школы не должны забывать об этом строжайшем запрете.

9. Нельзя необдуманно обучать технике учеников-мирян, дабы избежать вреда, который может принести это обучение в мир в нарушение основных принципов буддизма. Если же точно уверен, что природа и характер человека чисты и беспорочны, а в учении он не дерзок и не бесчеловечен, то можно начинать передавать ему патру и рясу (то есть учение – авт.). Но если же он попадает в грех увлечения вином и развратными желаниями, надо взять клятву с этого человека, дабы он соблюдал правила приличия. Нельзя, однажды добившись его энтузиазма в обучении, сразу же уверовать в это на всю жизнь. Это первый и наиважнейший принцип школы, и ни в коем случае нельзя им пренебрегать.

10. Остерегайся духа соперничества, а также сторонись привычки алчного самовосхваления. Этим ты сам убиваешь себя, к тому же отравляешь и других людей.



Простая мудрость шаолиньской чаньской школы не требует комментариев. Но сколь строги были эти предписания, столь суровы были и наказания за их нарушения. По прочтении шаолиньского кодекса «Боевой добродетели», становится ясно, почему китайские мастера говорили именно о передаче духовной традиции в неизменном виде, техника же могла представлять определенный простор для творчества. Таким образом, шаолиньский монах-боец формировался как человек, в котором самым удивительным образом сочетались дух высокой гуманности, самодисциплины и уважения к традиции с неудержимостью порыва боевой техники.

Искусство монашеского посоха

Десятки историй прославляли силу удивительных монахов Шаолиня. Один, как рассказывали, разогнал целую сотню бандитов, нападавших на деревни, другой отбивал своим монашеским посохом капли дождя, оставаясь сухим,

третий, уходя от преследователей, мог запрыгнуть на высокую гору. С чего же начиналось шаолиньское искусство?

Обратим внимание на одну примечательную особенность: ни в одном аутентичном источнике доминской (до XIV в.) эпохи не встречается упоминания о практике кунфу монахами Шаолиньского монастыря. Несомненно, что все эти истории о замечательных подвигах не более чем поздние привнесения, подобно легенде о Бодхидхарме – основателе шаолиньского кунфу. В лучшем случае хроники рассказывают об участии монахов монастыря в различного рода боевых действиях, при этом не вполне ясно, сколь подробно изучали они предварительно боевые искусства. Логически можно предположить, что для участия в сражениях по крайней мере необходимо овладеть основными навыками боя с оружием: палками, мечами, копьями.



Так, во время боев с японцами в провинции Цзинань участвовали 40 шаолиньских монахов, каждый из которых держал в руках палку по 30 цзиней (15 кг) и, крутя ее, наносил внезапные удары по врагам, демонстрируя и другие чудеса мастерства.

Характерно, что первые исторические упоминания о шаолиньском кунфу относятся именно к технике владения палкой (гунь). К середине правления

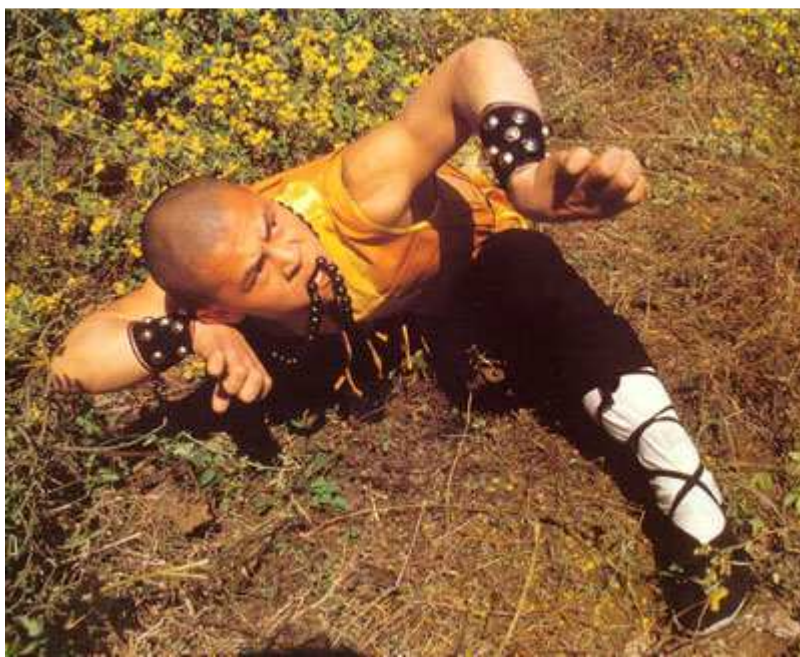
династии Мин работа с палкой и кулачный бой стали изучаться вместе. По мнению Хэ Лянчэна, минского автора трактата «Записки о бое» («Чжэньцзи»), «кулачный бой и техника владения палкой являются основой и истоком искусства». Приравнивание этих двух составных кунфу к высокому искусству (и), а именно таким понятием обозначались живопись, искусство миниатюрных садов, каллиграфия, придало возвышенно-эстетическое звучание народным видам кунфу, что до этого времени можно было наблюдать лишь на элитарном уровне. Техника владения палкой становится обычным занятием целого ряда семейных и деревенских школ кунфу, приемы с палкой дифференцировались, сводились в группы и в конечном счете канонизировались. Так возникали стили обращения с палкой.

Шаолиньское искусство владения палкой первоначально не отличалось от других ему подобных. Большинство стилей обращения с палкой того времени было обобщено в трактате об искусстве меча («Цзянь цзин») крупного теоретика и наставника кунфу, одного из руководителей сопротивления японцам Юй Даю (1503–1580). Блестящий мастер меча и копья, Юй Даю предпочитал палку всем оружием и предпринял в трактате попытку не только описать приемы боя с длинным шестом, но и рассказать о «сокровенном и утонченном» в своем искусстве. Выходец из бедной семьи из провинции Фуцзянь уезда Цзинцзян, он прослышал об известном учителе меча Дао Дунсюэ и покинул дом. В основу работы со всеми видами оружия Юй Даю положил принцип слияния воедино человека и оружия так, чтобы меч или палка представлялись продолжением руки, что позволяло бы «следовать позициям противника и заимствовать у соперника его силу». Данный принцип не только лег в основу системы Юй Даю, но широко распространился в ряде стилей кунфу.

В 1561 г. Юй Даю отправился в Шаолиньский монастырь изучать местные способы боя с палкой. Он и его лучший ученик, знаменитый мастер Ци Цигуан, на протяжении всей жизни изучали различные стили обращения с палкой, подразделили их на четыре категории по сложности и широте распространения. В первом ряду стояло: «палка приморских городов восточного моря», «палка цзывэй», «палка поднимающейся змеи». Вторую категорию составляли: «палка семьи Чжанов», «палка с крючком Хэшу», «палка семьи Нью с Западных гор». Искусство шаолиньской палки принадлежало к последней группе стилей вместе с «палкой уезда Цинтянь», «палкой области Бацзы» и «палкой семьи Сунь». Таким образом, знаток

искусства владения палкой Юй Даю в середине XVI в. довольно скромно оценивал уровень шаолиньского стиля.

В то же время этот стиль носил название «ночная раздвоенная палка» и первоначально подразделялся по трем уровням сложности – «палка переднего зала», «палка среднего зала», «палка заднего зала». Считалось, что последний раздел представляет собой наиболее тайную технику и поэтому преподавался лишь тем, кто имел право проходить в комнату за алтарем – верхний зал. Первые два раздела могли изучаться среди монахов, находившихся в монастыре в течение короткого времени, не остававшихся на весь сезон и сидевших во время медитации в переднем и среднем залах. Позже стиль шаолиньской палки распался на десяток направлений, однако техника его оставалась довольно примитивной, включала простейшие отбития, тычковые и рубящие удары, практически отсутствовали сложные вращения и передвижения в поворотах.



Старый стиль «ночной раздвоенной палки» разделился на большую и малую «ночные раздвоенные палки», каждый из которых включал по шесть частей – лу. Комплекс «Палка темной руки» (инь-чжоугунь) основывался на захвате шеста, при котором ребро одной ладони направлено к одному концу палки, ребро второй ладони – к другому, что и называлось темными руками. Это позволяло быстро менять тактику работы палкой на длинной и короткой дистанциях.

Второй комплекс «Палка спящего человека» (чуаньсуогунь) вырабатывал особую манеру контроля палки соперника, при которой палки бойцов все

время соприкасаются. Если противник делал выпад вперед, то защищающийся, нажимая концом своего шеста на палку соперника, отклонял ее от траектории и тут же наносил свой удар-укол вдоль палки нападающего. В таком положении палки могли совершать как прямолинейные, так и круговые движения, что напоминало ход ткацкого челнока.

Тактика передвижений отрабатывалась в комплексе «Игра палками» (пайгунь), при этом сами удары заранее не оговаривались, и тренировка могла превращаться в свободный поединок.

В XVI – начале XVII в. техника боя с палкой превалировала над искусством кулачного боя, несмотря на то что все шаолиньские пособия предписывали изучать их совместно.

Шаолиньский монастырь представлял собой в какой-то мере идеальное место для развития кунфу. Прежде всего он воспроизводил обстановку закрытых школ, так как отличался строгой корпоративностью, которая давала шаолиньским монахам ощущение сокровенной тайны, получаемой в процессе постижения кунфу. Несмотря на то что к XVII в. монахи могли свободно приходить и уходить из монастырей, а большинство чаньских монахов вообще селились в монастырях лишь в зимний, холодный сезон, тем не менее контингент сангхи оставался относительно постоянным. Огромная работа, которая велась инструкторами – настоятелями монастыря по кодификации техники, позволяла вычленил свой стиль среди прочих равных, а зачастую технически даже более сильных. Этому же способствовали и пышные легенды, рассказываемые о Шаолиньском монастыре как о центре чань-буддизма в Китае. Неудивительно, что постепенно распространилась версия о том, что искусство владения палкой пошло от монахов легендарного к тому времени монастыря.

В конце эпохи Мин учитель Чэн Чундоу в книге «Объяснение техники шаолиньской палки» («Шаолинь гуньфа чаньцзун») рассказывает о том, что в 1341 г. в Шаолиньский монастырь пришел удивительный монах с всклокоченными волосами, обнаженной спиной, босой, в одних штанах – для Китая типичный вид человека, собирающегося совершать великие дела. Его взяли в монастырь следить за огнем на кухне и носить дрова. В периоды отдыха он сидел, закрыв глаза, лишь бил молоточком по деревянной рыбке – атрибуту буддийской литургии. Монах ни с кем не заговаривал. Так прошло несколько лет, но никто не сумел узнать его имени.



Однажды, когда маньчжурская армия подошла к стенам Шаолиньского монастыря, безымянный монах, видя опасность, нависшую над его братьями, схватил зажженную палку и стал ею вертеть – крушить маньчжуров. Внезапно он на глазах у всех вытянулся вверх на десятки чжанов и громовым голосом вскричал: «Я – божество Киннара». После этого он исчез, оставив монахам искусство огненной палки (хогунь).

Нетрудно заметить, что легенда взята из общего набора ранних буддийских мифов. Киннара (кит. Цзинь-нало) – небесный музыкант, меняющий свой облик, но обычно предстающий в образе человека с рогами. Нередок и сюжет появления на земле буддийского божества, бродящего среди людей, которое так и остается неузнанным. Такие истории обычно рассказывают про Будду будущего Майтрею (кит. Милэфо) – вечно улыбающегося толстяка, приносящего счастье. Существовал ныне исчезнувший стиль милэфомэнь школы Майтреи, истоки которого тоже якобы находились в Шаолиньском монастыре.

Можно проследить, как со временем сравнительно безыскусные и правдоподобные сюжеты о формировании техники шаолиньской палки стремительно обрастали историями, приобретая при этом оттенок фантастичности и ирреальности. Например, один из наиболее распространенных видов шаолиньской палки фэнма гунь якобы показал людям злой индуистский дух Мара, откуда и пошло название «палка летящего Ма-ра». 30 основных приемов стиля включают в себя удары по корпусу, по ногам, по верхним конечностям, тычковые удары в уязвимые места. Особенно много атак проводится в колено соперника, чтобы лишить его возможности быстро передвигаться. Движения бойца должны быть скупыми и не включают, как это принято в технике шаолиньской палки, вращений и прыжков. Палка при этом должна мягко отводить атаки нападающего и уподобиться ползущей змее.

Простота действий в искусстве владения шаолиньской палкой и ощущение предельной святости этих движений, привнесенных в мир буддийскими божествами, сделали эту технику популярной среди многих школ кунфу. Шаолиньская палка стала преподаваться даже в среде императорской гвардии, чему, вероятно, немало способствовал сам Юй Даю, служивший одно время императорским инструктором кунфу и составивший свой знаменитый «Трактат об искусстве меча» непосредственно для профессиональных воинов. К началу Цинской эпохи большинство стилей как с оружием, так и без него не успели приобрести своего окончательного стабильного вида, многие из них быстро распадались или умирали вместе с последним наставником.



В результате этого процесса исчезло и большинство способов работы с палкой, в то время как шаолинская палка сохранилась благодаря своей технической простоте. Свою роль сыграл и ореол буддийской святости, что, вероятно, и позволило уже упоминавшемуся нами Чэн Чундоу назвать шаолинскую палку истинной передачей (чжэнчжуань), сравнив ее тем самым с передачей буддийского учения. Черту под формированием легендарной версии искусства владения палкой подвел трактат Мао Юаньши «Энциклопедия боевой подготовки» («Убэйчжи»), где он утверждал, что «основа искусства заключается в технике палки, а основа палки – в Шаолинском монастыре».

Методы шаолинской палки приобрели широкое распространение в тайном обществе «Небо и Земля», в ряде местных отделений общества. Обучение

приемам с палкой считалось обязательным для каждого члена. В картинках, хранимых в качестве священной атрибутики тайного общества, видно, что комплексы с палкой выполнялись в высоких узких позициях, палка же была короткой, что значительно отличало ее от длинных шестов в современном спортивно-гимнастическом кунфу. Выполнение приемов с палкой, как и большинство комплексов кунфу, сопровождалось произнесением речевых цзюэ, в которых иногда упоминались буддийские божества и почти всегда Шаолиньский монастырь.

Возникавшие новые стили работы с палкой охотно перенимали харизму Шаолиньского монастыря, называя свое искусство шаолиньским. Например, на юге Китая распространился интересный стиль: на палку длиной 1,5 м насаживался железный наконечник, и тогда ее можно было использовать как копье в конном бою и как палку – в пешем. Упоминание о таком оружии можно встретить у Ци Цзигуна, который называл его большим копьем. Примечательно, что это оружие использовалось еще в Древнем Китае, возникнув, таким образом, задолго до выработки системы шаолиньской палки. Однако по традиции стиль называется «13 способов шаолиньской южной палки-копья» («Наньшаолинь шисань цяогунь»).

Палка как один из самых доступных видов оружия стала использоваться для обороны и нападения, естественно, еще в первобытную эпоху. Палки употреблялись во время древних танцевальных представлений при дворе – боевой танец уу. Однако выделение палки как вида классического оружия кунфу произошло лишь в XVI–XVII вв., то есть в период окончательного складывания системы кунфу.



Наиболее сложные виды упражнений с палкой предусматривали быстрые кручения шеста, чтобы сбить с толку противника, при этом создавалась «мертвая зона» для его атак. Пословица гласила: «Упражняясь с палкой, держи руки и плечи округлыми, тело и палка сливаются воедино, сила стремится в кончик палки, а ветер так и свистит».

Палки изготавливались из разных пород дерева: твердые породы использовались обычно для коротких палок, которыми можно было даже блокировать меч, слегка подворачивая палку и снимая таким образом силу удара по круговой траектории. Длинные палки делались из гибкого дерева – орешника, иногда использовался бамбук. Они были легки и хорошо ложились в руку, что позволяло стремительно вращать их, не рискуя выпустить палку. Гибкими концами палок монахи Шаолинского монастыря могли отбивать стрелы. При вращении палка не должна была останавливаться ни на мгновение, на каждую позицию ног приходилось по

нескольку движений палкой, боец мог атаковать, падая, напрыгивая сверху, поворачиваясь спиной и откидывая тело назад. Палка должна «приклеиваться» к телу, то есть не отрываться от него больше чем на расстояние согнутой руки. Нередко перед употреблением палки вымачивались в особых растворах, придававших им прочность.

Помимо большой палки-шеста, существовала средняя палка цимэйгунь – палка, высота которой доходила до бровей, и малая палка – дубинка – шоусяязыгунь длиной в предплечье бойца. Одним из наиболее сложных видов является трехзвенная палка (саньцзегунь) – три короткие палки, соединенные между собой цепью. Это оружие требовало не менее пяти лет обучения обращению с ним и позволяло не только наносить удары, но и производить захваты и удушения.

Каждая местность, каждый уезд имели свои потаенные методы владения палкой, большинство стилей до сих пор изучает технику обращения с одним из видов палки в качестве основного компонента школы, нередко возводя исток своих комплексов к Шаолиньскому монастырю.

Монашеское искусство в народе

Постепенно некоторые методы шаолиньского кунфу приходили вместе с бродячими усэнами в деревни, тайные общества, на народные праздники. Несколько менялась и сама форма кунфу, упор мог делаться на театрализованный аспект выполнения таолу. К тому же монахи, следуя заповедям боевой добродетели, крайне редко полностью показывали свое искусство, а удостоившиеся этого, конечно же, не раскрывали свое знание перед односельчанами.

Игровой ритуал, смысл которого исторически был заложен в кунфу, позволил развиваться особой форме народных боевых искусств – театрализованным представлениям. Исключительно прикладной смысл кунфу в этом случае постепенно утрачивался, зато на смену ему приходил другой – момент ритуального единения вещей и сущностей в одном действии, например, в ударе или махе палкой. Кунфу, несущие в себе оттенок сакральности, позволяли проводить целые празднества, при которых публика не делилась на артистов и зрителей. Это было всеобщее действо, где каждый понимал другого через символ и движение.



В XIV в. широкое распространение получили народные праздники, проходившие в виде много-красочных представлений, на которых местные бойцы демонстрировали свое мастерство. Поводом для такого представления мог послужить храмовый праздник, праздник годового цикла, ярмарочный день. Сотни людей одновременно в разных концах площади разыгрывали различные сцены: кто ходил по канату, кто лазал по шесту, демонстрировались акробатические трюки, поединки на палках, выполнялись таолу. Кунфу обретало не только интимно-потаенное (как это было в школах кунфу), но и празднично-театрализованное звучание. На площадях оно становилось более зрелищным, одновременно утрачивая свою метафизическую глубину образа, который автоматически предлагался участниками этих празднеств, но, в сущности, до конца ими не понимался.

Народные праздники обычно проходили в виде шествия, поэтому их часто называли «ходячие сборища» (цзохуэй). Демонстрация кунфу занимала на них столь важное место, что их просто именовали сборищами боевых искусств (ухуэй). Самым грандиозным считалось столичное представление, проводимое в 1—15-х числах 4-го и 5-го месяцев. Это представление репетировалось заранее, и к участию в нем приглашались наиболее отличившиеся бойцы и знатоки кунфу.

Участники разделялись на две группы. Первая – актеры – демонстрировала свое умение в боевых искусствах; вторая – обслуга – несла жертвенные деньги, театральные костюмы, сундуки с кладью, так как актеры могли переодеваться прямо на ходу во время представления. Во время остановок

один человек из obsługi вонзал в землю треугольные флажки по четырем углам импровизированной площадки, на которых было написано название того представления, которое будет показано.

На площадках демонстрировались не только театрализованные действия, но и устраивались своеобразные выставки масок, фарфора, других изделий местных мастеров. Однако наибольшее количество публики привлекала, естественно, демонстрация кунфу, так как это была реальная возможность увидеть мастеров, известных на весь Китай. Одним из самых ярких было представление с шаолиньской палкой, во время которого демонстрировались одиночные комплексы и парные бои. По воспоминаниям очевидцев, эти выступления были столь многолюдны, что головы людей напоминали бурлящее море, многие залезали на плечи соседям, стараясь увидеть то, что происходит на площадке.

Под удары в гонги проходило другое красочное представление кунфу – «Палка пяти тигров». Разыгрывалась сцена боя императора Чжао Куаниня, большого знатока боевых искусств, с пятью тиграми. В сценке участвовали пять человек, трое из которых были вооружены палками. Артисты были одеты в красочные костюмы, лица ярко разрисовывались, надевались парики и наклеивались бороды. Самым массовым было представление с восковыми шестами – палками, изготовленными из ясень и отполированными до блеска. Комплекс с палкой показывали иногда одновременно несколько десятков человек и сотни палок вздымались как одна. Ошибки исключались – публика наизусть помнила содержание сценок, многие зрители были искушены в кунфу, и ошибающегося могли ждать большие неприятности. Выступать на таких представлениях считали за честь самые большие мастера, однако в основном в столице выступали наиболее отличившиеся офицеры императорской гвардии.



В деревнях представления кунфу были менее красочны, но и менее формализованы. Нередко представление превращалось в свободные поединки, и известны случаи, когда во время храмовых праздников некоторые участники были травмированы или даже погибали. Однако это было другое кунфу, нежели то, которое существовало в школах или сектах. Прежде всего, оно отличалось целевой направленностью. Демонстрация кунфу перед публикой особое внимание уделяет форме исполнения, ее сложности и отточенности каждого приема. В школах кунфу речь шла о постоянном преодолении этой формы, о форме вне форм, прозрении абсолютной тайны за предельно ясным движением. Для этого большое количество людей лишь мешало, хотя, несомненно, истинных мастеров не смущали внешние факторы. Мир кунфу как бы сходил в своей полноте и интенсивности в светлом и чистом сознании подлинного мастера, для остальных же людей он представлялся в своей косвенной форме, например, в виде демонстрации таолу или показе подвигов жесткого цигун – разбития камней на груди и конечностях, безболезненных приемов ударов мечом в живот и пикой в горло и многих других.

Кунфу внутри единого объема внешней формы как бы распадается на два направления, различные по своему внутреннему смыслу, или, точнее, по глубине постижения внутренней сути. С одной стороны, это закрытые школы, секты, индивидуальные мастера, с другой – многочисленные дворы боевых искусств (гуань), где тренировалось иногда до сотни человек, обширные праздники и демонстрации приемов. Неискушенному наблюдателю они могут показаться похожими, нередко было, что выполнялись одни и те же таолу и даже произносились одинаковые наставления. Но произносились они разными учителями и перед разными учениками, поэтому в кунфу вопрос «Кто делает?» всегда важнее вопроса «Что делает?». Именно таким образом обычные поклонники боевых искусств, которые жили миллионами в деревнях, отличались от небесного таланта (тяньцай) – истинного прирожденного ученика, а наставники кунфу, обучавшие население, – от пресветлого учителя (минши).

Большинство методов и стилей разрабатывались внутри школ, только они могли обобщить и сохранить тот глубокий смысл, который подразумевал собой каждый стиль. Дворы боевых искусств использовали формы, а иногда и методы их преподавания, однако не имели каналов передачи этой традиции. В частности, каждая школа, большинство из которых образовывалось в рамках семейных структур, имела свои генеалогические хроники, которые всегда позволяли соотнести ученика с первоучителем. В хроники включались и наставления учителей, и зачастую само понятие «школа» определялось именно по наличию таких источников мудрости. Они были не обязательны к прочтению, но обязательны к сохранению и почитанию. Трактаты служили своеобразным символом школы.

Даже сейчас, когда в КНР ведется огромная работа по упорядочению кунфу и предпринимаются попытки сохранить эти записи, дабы они не канули в Лету после смерти мастеров, учителя редко отдают их государственным организациям, считая это делом недостойным. В настоящий момент известно лишь несколько таких трактатов по стилям, которые можно назвать сравнительно полными. Это, например, канон тайцзицюань, часть шаолиньских архивов. Однако никто не может даже предположить, каковы эти хроники в полном виде и что они скрывают (или открывают?).

Монахи вступают в сражение

Когда же реально впервые шаолиньские монахи продемонстрировали свое необычайное мастерство? До начала XIV в. кунфу широко практиковалось в народной среде в виде отдельных боевых упражнений, а также гимнастическо-оздоровительных систем, относящихся к даосским истокам, однако, кроме легенд, история не донесла до нас ни единого факта о существовании какого-либо конкретного стиля, соотносящегося с Шаолиньским монастырем. Тем не менее косвенные данные позволяют предположить, что активная практика боевых искусств в монастыре началась еще в XIII в., а к началу XIV в. существовали уже особые монашеские отряды, набранные из Шаолиньсы.

С начала династии Мин (1368–1644) и в течение почти двух столетий на приморские провинции Китая регулярно совершались набеги японских пиратов. Нередко в результате этого оказывались разоренными целые уезды и деревни. У местного населения не хватало собственных сил для отражения набегов опытного в бою и хорошо вооруженного противника. Государственная администрация вяло реагировала на просьбы местных жителей и некоторых патриотически настроенных чиновников оказать помощь, прислав отряды регулярной армии. Организованную борьбу с японскими пиратами возглавил один из самых талантливых полководцев за всю историю Китая, прекрасный знаток боевых искусств, автор ряда трактатов по кунфу Ци Цигуан (1528–1587).

Формируя армию, Ци Цигуан обратил свой взор к знатокам кунфу, проживающим в разных регионах Китая. Не случайно в то время распространилась пословица: «Один боец кунфу справится и с десятью врагами, а десять бойцов кунфу могут обратить в бегство целую армию!» Многие знатоки кунфу, народные мастера обучали местные отряды самообороны, созданные в деревнях для защиты населения от бандитов, сопровождения караванов с товарами. В последующие периоды китайской истории эти отряды нередко перерастали в крупные объединения миньтуаней – деревенские ополчения, где все члены обязаны были владеть приемами кунфу, а сами отряды сохранились до середины XX в. Во времена Ци Цигуана деревенские войска были невелики и включали от 5 до 100 человек. О многих бойцах кунфу из этих отрядов рассказывали необычайные истории: одни могли лишь взглядом расколоть камень, другие ловили рукой шарики из самострела, третьих не могли сдвинуть с места десятков силачей.



В Хэнани существовали два таких отряда. Первый отряд носил название «бойцы маохулу» – «бойцы с черными бородами». Его члены, среди которых было много угольщиков, в основном владели коротким оружием и цюаньфа, поэтому и получили прозвище «бьющие руки». В провинции Шаньдун деревенские войска предпочитали длинные шесты и назывались «руки-длинные шесты». В области Сюйчжоу прославились бойцы, стреляющие без промаха, за что их и прозвали «руки-стрелы».

Особой славой пользовались монашеские войска – сэнбин, состоявшие большей частью из буддийских бродячих монахов. По традиции все они считались в народе выходцами из Шаолиньского монастыря и звались шаолиньским воинством, хотя, как утверждают источники, собственно выходцев из Шаолиньсы в них никогда не было больше двух-трех человек. Зачастую к ним примыкал различный бродячий люд, лодочники, угольщики, беглые солдаты. Шаолиньское воинство действовало сообща с отрядами маохулу на территории Хэнани, и вместе они составляли достаточно грозную силу – две-три тысячи бойцов кунфу. К ним приезжали для обмена опытом знатоки боевых искусств из других провинций, порой считалось, что обучаться в монашеском отряде – все равно что получать знания в самом Шаолиньском монастыре.

Как же случилось, что государственная администрация позволила монахам иметь собственные боевые отряды, более того, сам Ци Цигуан прибегал к их услугам? Впервые монашеское воинство появилось после славного участия монахов в восстановлении на престол императора Ли Шиминя. Во время похода на запад, предпринятого императором Сяо Уди (532–534), в путь отправились более пяти тысяч человек, монахи же поддерживали их продовольствием, оружием и людьми. В сунский период был создан отряд из монахов-бойцов, называемый «отряд почитаемой победы». Вместе с ним был создан и детский отряд – «отряд чистой победы», где готовились будущие мастера боевых искусств.

Монашеское воинство не раз оказывало услуги уездным правителям в борьбе с разбойниками, хотя нередко бывало, что и сами монахи уходили в леса и горы, присоединяясь к боевым молодцам. Усэны (монахи-бойцы) ничем не отличались от профессиональных воинов, а во многом даже и превосходили их. Тренируясь столь же регулярно, как и солдаты, монахи владели многими секретами психической саморегуляции, столь необходимой для сохранения в бою хладнокровия и ясности сознания. Усэны были воинами в высоком смысле этого слова. Не существовало ни единой частицы их души, которой бы не коснулось влияние кунфу – глубокого сплава гуманности и мудрости, эстетического видения мира и мастерского владения своим телом и психикой.



Поддержка монахов в борьбе с японскими пиратами значила очень многое и в политическом плане, так как народ, зная, что усэны участвуют в военном походе, и почитая их, присоединялся к армии. Ци Цзигуан, сам с детства занимаясь кунфу, понимал, сколь эффективно может быть в бою монашеское боевое искусство, и обратился к ним с просьбой о помощи. Наставники монашеского воинства дали согласие, а его отряды возглавил монах-боец Юэкун, чье имя в переводе означало «Месяц в небесной пустоте».

Трудно сказать, какова была численность этого войска. Средневековый автор Гу Тинлин в своей хронике «Записки знаний о каждом дне» («Жичжилу») говорит, что за Юэкуном пошло более 30 человек.

По другим данным, их было 27 человек, некоторые авторы говорят о сотнях человек, а то и о тысячах монахов. Путаница происходила еще и потому, что под шаолиньское монашеское воинство подпадали все монахи, а то и некоторые миряне – поклонники буддизма, которые присоединились к армии Ци Цзигуана.

Например, в «Хрониках борьбы с японскими пиратами» («Фэйбянь чжи») можно прочитать о шаолиньских монахах, пришедших из провинции Шаньдун, то есть оттуда, где в то время Шаолиньского монастыря не существовало. Собственно шаолиньских монахов в славном воинстве было, по-видимому, лишь два человека – Тяньюань и сам Юэкун. Правда, и они сумели поссориться, поспорив, кто же все-таки из них является истинным последователем шаолиньского искусства. Тяньюань недвусмысленно обвинил Юэкуна в самозванстве: «Я являюсь истинным шаолиньским монахом. А ты откуда явился? Может быть, ты хочешь стать выше меня?!»

Монахи принципиально не носили с собой никакого оружия, кроме традиционного монашеского посоха. Боевые же посохи усэнов были сделаны из железа и весили около 15 кг, а их длина составляла иногда свыше 2 м. Владение таким оружием не оставляло сомнений в физической силе монахов и опровергало мнение, что буддийский монах был в большинстве случаев человеком немощным, занимающимся в основном духовными поисками.

Монахи-бойцы поразили в сражениях с японцами даже бывалых профессиональных воинов. Сохраняя полное спокойствие и даже не меняясь в лице, они вступали в сражение сразу с несколькими противниками. Однажды во время боя к Юэкуну подскочил, пританцовывая и вращая двумя мечами, японский бандит. Монах сидел, погрузившись в созерцание, не двигаясь. В тот миг, когда меч уже был занесен над его головой, Юэкун стремительно взвился в воздух и сверху ударил нападающего железным посохом, размозжив ему голову.

Монахи провели более ста сражений с японцами. Вскоре армия Ци Цигуана очистила от японских пиратов приморские провинции Чжэцзян, Гуандун и Фуцзянь. Участие шаолиньских монахов в этих сражениях не только принесло им славу, но и повысило уважение к кулачному искусству.

До этого времени среди теоретиков воинского искусства было распространено мнение, что цюаньфа не предназначено для использования в крупномасштабных сражениях, где в ход пускаются мечи, копья, алебарды, трезубцы. Оно полезно для защиты от разбойников да еще в качестве метода физического воспитания. Профессиональные воины, хотя и активно практиковали цюаньфа, смотрели на него как на малое искусство, подобное театрализованным представлениям. В одной из книг, посвященной воинскому искусству династии Мин, прямо об этом сообщалось: «Способы

кулачного искусства кажутся неприемлемыми для техники ведения больших сражений. Вместе с этим движения руками и ногами приучают трудиться тело и конечности. Это является начальным этапом введения в настоящее искусство».

Однако события 1553 г. показали обратное – театрализованный вид кунфу приобретало лишь в руках имитаторов внешней формы. Искусство духа не поддается имитации, а достигается путем долгой и методичной тренировки, что и делали монахи. «Формы кулака» сплавлялись с тренировкой духа. «Тело и сердце есть не более чем единая сущность. Когда они соединяются, их проявления могут быть безграничны», – писал китайский автор того времени. Это выгодно отличало шаолиньскую школу от некоторых других школ кунфу, где основной упор делался на ритуализированные и малоэффективные в бою движения, хотя и способствовавшие нравственному и физическому здоровью.

Цель кунфу выходила далеко за рамки прикладного применения каких-либо приемов в бою, ведь речь шла прежде всего о передаче традиции изначальной цельности мастерства и интенсивной полноты его реализации. Не случайно говорили: «Исток кунфу лежит в сердце».

Проблема южных стилей кунфу

На юге Китая широкое распространение получили стили кунфу, которые народная традиция связывает с южным Шаолиньским монастырем. С первого взгляда здесь все ясно: большинство северных стилей боевых искусств оформилось под влиянием мастеров северного Шаолиньсы, а в районах к югу от реки Янцзы широкое распространение получили стили и школы, берущие свое начало от монастыря в провинции Фуцзянь, их основателями являются несколько монахов – старших братьев, бежавших от преследования маньчжуров.

Такую версию можно повсеместно встретить как в западной, так и в советской литературе. Однако простота, с которой традиционное мифологическое сознание концентрировало все кунфу в два центра – северный и южный, хотя и подходит для устных рассказов в китайском духе, но не совсем корректно в плане научной истины. Прежде всего в глаза бросается явное несоответствие: стили на юге Китая были распространены

еще в XVI в., а активная практика кунфу в южном Шаолиньском монастыре началась лишь в конце XVII – начале XVIII в.

В чем же конкретно состояло различие южных и северных стилей? Действительно ли только в разных центрах возникновения? Или, может быть, в сугубо технических особенностях? Не случайно в Китае распространена поговорка: «На севере – ноги, на юге – руки», говорящая о том, что на севере больше преобладают удары ногами, удары в прыжках, южане же предпочитают удары руками. Хотя подобные технические отличия, несомненно, существуют, но между самими северными или южными стилями зачастую встречаются различия не меньшие. Думается, что ответ здесь заключен в другом, прежде всего – в традиционном противопоставлении севера и юга в сознании китайцев.

Издавна в сознании китайцев Поднебесная империя делилась на два огромных региона, естественной границей между которыми служила река Хуанхэ. Многие известные китайские мыслители пытались либо найти сугубо внешние различия между южанами и северянами, либо объяснить разницу в их происхождении. Известный китайский политический деятель Лян Цичао считал, что культурное обособление юга и севера объясняется тем, что в Китае реки текут с северо-запада на восток, поэтому и духовное единство между населением этих районов недостижимо. Он же утверждал, что развитие китайской культуры шло с севера на юг, поэтому северяне более образованны и обладают быстрым умом. Существовали и прямо противоположные мнения. Естественно, что противопоставление севера и юга затронуло все стороны духовной жизни Китая, в том числе и кунфу.



Еще в XIV в. на юге существовала активная практика кунфу, использовались здесь и характерные виды оружия, например, дубина, на одном конце которой была булава, на другом – короткий меч. Однако процесс упорядочения стилей шел в этих местах крайне медленно. Не произошло и столь тесного слияния боевых искусств с основными философскими принципами даосизма или буддизма, так как количество этих философских школ было в этих районах значительно меньшим, чем на севере.

Приход на юг хакка – выходцев с севера со своими, зачастую уже четко структурированными стилями, школы которых обладали эффективными способами поддержания непрерывной и интенсивной традиции передачи учения кунфу, заставил южан задуматься над собственным боевым наследием. Естественно, что этот процесс происходил неосознанно, однако существование мощных школ кунфу северных направлений требовало объективно параллельных структур, не уступающих ни по духовному содержанию, ни по боевому мастерству, ни по письменной традиции (что весьма немаловажно для китайской школы кунфу).

У подавляющего большинства таких школ-учений организационным стержнем было преподавание боевых искусств. Разнясь по внешней форме, они говорили об одном – цельности внутренней природы человека,

достигаемой через гармоничное сочетание духовного и физического в момент предельной реализации человеческого в человеке. Далеко не каждый постигал это, но интуитивное ощущение внепредельного и непонятного в кунфу присутствовало в рассуждениях даже малограмотных крестьян, повторяющих услышанное за мастером.

В основном преподавание кунфу было сосредоточено в рамках одной семьи. Поэтому многие северные стили, получившие распространение на юге, назывались по именам этих семей. Они стали известны под общим названием Хаккацюань – кулак пришлых. Постепенно хаккацюань стал представлять собой не компиляцию стилей различных семей, но единую школу, вобрав из этих стилей наиболее эффективные приемы и методики подготовки. Широко использовались падения, кувырки и атаки с земли, короткие, резкие удары ногами. Высокие исходные позиции и большое количество передвижений отличало хаккацюань от стилей кунфу, практикуемых местными жителями.

Слияние многих стилей в единый хаккацюань произошло сравнительно поздно, приблизительно в середине XIX в., однако и после этого долгое время продолжали сохраняться и аутентичные семейные стили, не потерявшие своих характерных особенностей. До сих пор в южных районах Китая, а также в Малайзии существует стиль чжуцзяцюань – учение семьи Чжу, или, на местном диалекте, чука. Он назывался также «стиль глаза феникса» – фэнъяньцюань. Такое название произошло от основного «оружия» в этой школе – кулака с выставленной вперед второй фалангой указательного пальца. Короткие, быстрые удары, наносимые по болевым точкам соперника, рукам и ногам, передвижения по сложной траектории должны были предрешить исход поединка.

В настоящее время все стили, распространенные на юге, объединены под общим названием «нань-цюань» – «южный кулак». Однако их единство скорее внутреннее, ибо по форме исполнения, по методам тренировки они существенно различаются. Сформировались стили в провинциях Гуандун, Фуцзянь и других – каждый со своими характерными чертами.

Наибольшую известность получили пять стилей из Гуандуна – хунцзя, лицзя, моцзя, цайцзя, люцзя. Их преподавание началось даже на Западе, которое ведется под их гуандунскими названиями (хунгар, лигар, могоар, люгар, чойгар), правда, в подавляющем большинстве случаев преподаватели не

очень хорошо представляют, как выглядит тот стиль, который они пытаются выдать за создание китайской духовной культуры.

Наиболее известный из всех стилей на юге – хунцзя. В отличие от северных шаолиньских стилей, где важнейшим способом обороны считался мягкий уход, в хунцзя удар соперника отражается мощным блоком руки или даже подстановкой наименее уязвимой части тела под удар, например, плеча.

Для такой тактики боя использовались два типа движений. Первые – длинные удары руками, удары предплечьями с полной выпрямленной в локте рукой, глубокие стойки предназначались для атаки. В обороне же использовались короткие удары руками, блоки предплечьями, рукой, согнутой в локте, отводящие блоки руками наружу, высокие позиции. Особо отрабатывались удары и блоки предплечьями, называемые мостами в наньцюань. Для этого ими наносились удары сначала по деревянным столбам, обмотанным соломой, затем солома снималась. Одновременно с этим во время занятий жестким цигун ци направляется в предплечья, создавая некую защиту от внешних воздействий. Один из принципов хунцзя гласит: «Используй ци, чтобы стимулировать движение физической силы». Нередко при атаках издается громкий крик, призванный способствовать выбросу силы.

Долгое время искусство крика держалось в секрете, ибо фактически это был не простой звук, но определенная циркуляция ци. В зависимости от особенностей движений изменялись и тональность крика, и его артикуляция. Например, при коротких движениях мостами – предплечьями – издавался низкий звук, при мощных, жестких, рубящих или давящих движениях – гневный крик. Растянутые широкоамплитудные движения сопровождалось горестным криком. При движениях аиста издавался крик «ху», а при нанесении ударов «лапой тигра» – крик «ху-хуа».

Техника выполнения упражнений основывалась на подражании движениям различных животных: дракона, змеи, тигра, леопарда, аиста, льва, слона, лошади, обезьяны, барса. Каждое движение характеризовалось своим способом дыхания и концентрацией внимания на образе данного животного, а также зависело от манеры ведения боя. Например, в комплексах тигра большую роль играли захваты и удары «лапой тигра» – ладонью с широко расставленными и немного согнутыми пальцами. Аист наносил удары в

основном «клювом» – кончиками пальцев, собранных в щепоть, и «шеей аиста» – запястьем кисти, согнутой в крюк.

Наибольшее количество легенд как в Китае, так и за его пределами распространилось про стиль цайцзя – стиль семьи Цай. Одна из версий утверждает, что он был создан монахом южного Шаолиньского монастыря Цай Бода и его последователем Цай Цзюйи. Их ученик, странствующий монах-воин Цай Фу, принес стиль цай-цзя в Гуандун и начал его преподавание в среде антицинских тайных обществ в уезде Чжуншань, Дачун и Саньсянь.

В основе цайцзя – короткие удары, которые используют преимущественно во время боя на близкой дистанции. Боец принимает очень низкую стойку всадника – мабу. Предплечьями бойцы защищали живот и грудь, а в атаке использовали в основном удары «глазом феникса» и многочисленные прямые удары ногами. В цайцзя практически отсутствуют круговые движения, главное – неожиданный и незаметный для противника удар кулаком. Даже отступая, мастера этого стиля наносили встречные удары. Резко изменяя направление движения, они уходили от атаки противника, что выражалось традиционной формулой цайцзя: «Не абсолютизируй форму, больше двигайся», любая атака – это град ударов с резкими наскоками на противника.

Полной неожиданностью для соперника была особая техника скрытых ударов – удары кулаками по ногам, удары из-под руки соперника, удары сверху кулаком в прыжке и многое другое. Однако до сих пор этот один из самых эффективных стилей южного кунфу не преподается широко даже в Китае, зато на Западе бесконечно создаются подделки под него, сопровождаемые самыми фантастическими историями.

Еще один из пяти больших южных стилей – лицзяцюань, или просто лицюань, был создан монахом южного Шаолиньского монастыря Ли Янкаем. Ли Янкай однажды повстречал Ли Юшаня, который отличался такой крепостью тела, что получил прозвище Алмазный Ли. Ли Янкай после долгих испытаний решил, что Алмазный Ли будет достойным учеником, более того, лишь он один способен выдержать столь суровые тренировки, в том числе испытания духа, которые предлагал ему учитель. Коренное отличие лицзяцюань от других южных стилей заключается в боевых

передвижениях в стойке мабу, а также в атаке противника, во время которой, повернув к нему тело боком, наносится короткий резкий удар с подскоком.



Известный чаньский учитель Чжишань (его имя дословно обозначает «Достигший добродетели»), который был инструктором боевых искусств в южном Шаолине, создал еще один южный стиль – моцзяцюань, или моцюань. Чжишань считал, что даже среди шаолиньских монахов нет достойного того, чтобы ему передать школу. Наконец, после долгих поисков он повстречал простого крестьянина из уезда Хайфэн Мо Чжэцзяо. Мо поразил монаха своей искренней мудростью и внутренней непритязательностью. Даже умудренный Чжишань заметил, что «у этого человека сердце достигло совершенства, а дух пребывает в состоянии пустоты, как у древних учителей».

Мо Чжэцзяо и стал первым учеником монаха, который предписал ему передавать школу лишь одному из последователей и никогда не брать к себе много учеников. Лишние ученики зачастую лишь уменьшали концентрацию духовной передачи, которая должна существовать в школе кунфу, а

искусство как бы разбавлялось, низводилось до имитации формы, не достигая вершин передачи Учения от сердца к сердцу.

Долгое время наследие монаха передавалось непосредственно от отца к сыну или наиболее достойному родственнику. В процессе этой передачи сформировалось несколько таолу, одно из которых считалось тайным для всех посторонних и демонстрация его вне пределов школы была запрещена – это комплекс «Кулак истинного предка». Всего же в стиле изучается пять таолу. В этом стиле, так же как и в лицзяцюань, атака совершалась из боковой позиции, а особый упор в бою делался на обманные действия ногами; считалось, что на один настоящий удар ногой должно приходиться семь финтов. Все удары ногами наносились не выше уровня живота, например, «удар хвостом тигра» – боковой удар в пах или «удар пяткой петуха» – удар ногой сверху вниз.

Последний из пяти крупных стилей – люцзяцюань, или люцюань, был создан неким Лю Шэном по прозвищу Трехглазый Лю. Рассказывают, что к нему невозможно было подойти незамеченным ни со спины, ни когда он спал. Казалось, что он видит неким третьим глазом своих соперников, однако сам Лю считал, что это может сделать каждый, кто постигнет тайны его стиля и достигнет сверхчувствительности. Бойцы этого стиля специально отрабатывали не только чувствительность, но и способ одновременной атаки и защиты, производимой из высоких стоек. Удары должны сыпаться один за другим, причем сам боец постоянно вращается, быстро подскакивая к противнику и столь же стремительно уходя от его атаки.

В классическом виде эти пять южных стилей почти не практикуются, лишь в деревнях можно еще встретить настоящих мастеров, однако и их сейчас осталось крайне мало. Пять стилей были сведены в единый комплексный наньцюань, который сейчас преподается как оздоровительный стиль. Комплекс современного наньцюань состоит из четырех-пяти частей, каждая из которых соотносится с одним из традиционных стилей и определенным животным. Первая часть – стиль хунцзяцюань, имитирующий движения тигра, вторая – стили лицзяцюань и еще один южный стиль сяцзяцюань, соответствующие движениям журавля, третья – это обобщение стилей хаккацюань и формы дракона, четвертая – стиль Цайлифо и имитация движений змеи и леопарда. Заметим, что это сугубо спортивно-гимнастический аспект современного кунфу, в то время как традиционные формы отличались как по смыслу, так и по преподаванию.

Возвращаясь к традиционным стилям кунфу юга, упомянем еще о нескольких из них, получивших широкую известность. В XIX в. началась быстрая интеграция стилей, появились и мастера, владеющие в совершенстве двумя-тремя стилями и пытавшиеся их обобщать. Как показал опыт, последнее не всегда удавалось: иногда сам создатель был недостаточно подготовлен и переоценивал свои способности духовного учителя, в других случаях стиль создавался как набор приемов, но не как мощный сплав способов передачи традиции боевых искусств, и тогда он умирал во втором-третьем поколении.

Удачных новшеств было крайне мало, за исключением стиля цайлифо, который создал Чэнь Хэн (1815 г. – ?) из уезда Синьхуэй в Гуандуне. Его отец Чэнь Юаньху был известнейшим мастером по древнему стилю фочзяцюань – «кулак буддийской школы». Фочзяцюань был распространен в основном среди буддийских сект и включал много упражнений, развивающих циркуляцию ци, – нэйгун, и в равной степени сочетавший мягкие и жесткие движения.

Чэнь Хэн так увлекся изучением кунфу, что вскоре отец признался, что передал ему все свои знания. После этого Чэнь просит учителя Ли Юшаня взять его в ученики. Алмазный Ли согласился не сразу, и Чэню пришлось ждать несколько месяцев, пока Ли ввел его в свой двор и начал показывать лицзяцюань. Когда обучение подходило к концу, сам Ли посоветовал Чэнь Хэну обратиться к шаолиньскому монаху Цай Фусюэ, у которого талантливый ученик овладел основами цайцзяцюань.

После многолетнего обучения Чэнь Хэн постарался обобщить стили и в конце концов создал сорок девять базовых комплексов, многие из которых он перенял из других южных стилей. Основой его стиля стали многочисленные передвижения, преимущественное использование рук и мощных рубящих движений предплечьями.

Сейчас можно насчитать более ста стилей кунфу, распространенных на юге Китая. Одни из них имитируют движения животных, о чем уже рассказывалось, другие основываются на жестких мощных движениях: южный шаолиньский стиль, стиль архатов, 28 шагов Шаолиня. Третьи базируются на хитроумных ухищрениях, побеждая силу податливостью и гибкостью, например, стиль обезьяны, или юнчунь, – стиль вечной весны.

Есть ли в них техническое сходство? Можем ли мы обнаружить несколько общих принципов этих стилей.

Нередко считают, в том числе и в Китае, что характерными чертами для южных стилей являются низкие позиции и преимущественное использование рук. Однако, например, в стиле юнчунь две базовые позиции – это стойки на чуть согнутых ногах. Один из сложнейших стилей, созданный более ста лет назад, санши-лю лу сунцзянцюань – тридцать шесть связок Сун Цзяна – предусматривает удары ногами. Бойцы, использующие этот стиль, не кричат во время боя или исполнения таолу, так как считают, что «если откроешь рот, то и ци рассеется».

И на юге, и на севере Китая кунфу было одинаково сложным и одинаково многогранным. Нередко оно выступало как символ национальной гордости в борьбе с иностранцами, например, во время прихода манчжуров в XVII в. или восстания ихэтуаней (боксеров) в 1898–1901 гг. Кунфу способствовало сохранению духовных ценностей китайской культуры, служило своеобразным каналом их передачи от поколения к поколению. Это был своеобразный диалог предков и последователей, переплетение мифов и реальности боевых искусств.

Как-то шаолиньский наставник Игуань (XVIII в.), чье имя символично переводится как «Пронзающий Единым», заметил в своем сочинении:
...

Первоучителя почтительно передали нам искусство боя.

Использовали его, оберегая семью и защищая обитель.

Монашеское братство, изучая его, упражнялось, не зная покоя.

Через тысячу осеней, через мириады поколений – его вечный хранитель.

Но времена меняются, и поэтому в ответе, который через сотни лет написал на это стихотворение современный монах-боец Суфа, надежда смешивается с беспокойством:
...

Передались через тысячу осеней способы боевой техники.

Искусство и ремесло первоучителей сохранив,

Сегодня познают мастерство наши потомки.

О, если бы и последующим поколениям хватило бы упорства!



Наследие древних монахов

Изучающий кунфу движется от того, что имеет форму, к тому, что не имеет и следа, постигая в этом Небесном искусстве сокровенно утонченное начало.

ЧЭНЬ СИНЬ, мастер кунфу (XIX в.)

Часто начинающие задают вопрос: сколько требуется времени, чтобы овладеть кунфу? Вряд ли такой вопрос может возникнуть у тех, кто уже занимается кунфу три-четыре года. За этот период становится ясно, что кунфу нельзя выучить, запомнив несколько десятков движений. Кунфу – это прежде всего принципы, а не движения, и для того чтобы познать их, уходит вся жизнь.

Нередко можно слышать разговоры о тайной технике, секретном оружии бойцов кунфу, которые открывались лишь посвященным после долгих проверок. Несомненно, секреты в кунфу существуют, и их немало. Однако тайна заключается не в том, как наносить удар и ставить блок (хотя многие и этого не знают – не выучили), а в методике преподавания и долговременном планировании изучения кунфу.

Начиная обучение, занятия надо рассчитывать на многие годы. За это время будут постепенно меняться и ваш режим тренировок, и конкретные упражнения, и сочетание различных таолу, и способы дыхания. Но главное – кунфу всегда развивается не вширь (это первый этап занятий), а вглубь. Не случайно многие шаолиньские стили включали лишь два-три таолу, и на их основе ученики постигали все многообразие оттенков искусства. В результате человек как бы перешагивал через форму, овладев внешним движением, начинал видеть его внутреннюю сущность. Именно эту способность ощущать кунфу и жить в кунфу, а не просто заниматься им, и имел в виду Чэнь Синь, говоря о постепенном движении бойца кунфу к тому, «что не имеет и следа».

Сначала любой занимающийся опирается на определенные методы как на костыли, чтобы научиться ходить. Но когда кунфу становится естественной частью души человека, то эти костыли уже не нужны. Вы чувствуете смысл боевых искусств как ваше «Я» – действительно не имеющее следа и формы, но означающее для вас много больше, чем все то, что имеет их. Этому и посвящались годы обучения в старых школах кунфу.

Прежде всего, кунфу с самых первых шагов сочетает в себе два начала – внешнее и внутреннее, то есть физическое и духовное развитие человека. О некоторых аспектах духовного развития, сказанных, в частности, с чань-буддизмом и принципами боевой добродетели, мы уже говорили. Существует еще один аспект. Он заключается в спонтанном воспроизведении любой техники кунфу, без долгих раздумий, чисто интуитивно.

В архивах Шаолиньского монастыря сохранилось описание интересной методики достижения такого состояния, связанного с умением управлять ци – аккумуляции ци. Там сказано: «Познавшие это искусство говорят о себе: «Я не мыслю», а также говорят: «Моя мысль работает, но я не рассуждаю». Поэтому занятия кунфу должны проходить в спокойном состоянии,

необходимо сохранять всегда хорошее настроение, чтобы мысль и тело работали естественно и свободно.

Чэнь Синь так рекомендовал дозировать нагрузки: «Каждый использует боевое искусство в зависимости от собственных физических возможностей, можно повторить упражнение один раз, а можно и все десять, решайте по своему усмотрению. Если имеете силы – полностью отдайте их занятиям, если не имеете сил – остановитесь, не следует делать все через силу». Сейчас разработаны современные, достаточно сложные методики, позволяющие достигнуть максимум эффекта от тренировок, и, естественно, каждый занимающийся и тем более преподающий кунфу должен их знать. Но всегда последнее слово останется за силой вашего духа и вашей способностью заглянуть за внешнюю форму боевых искусств.

Обучение шаолиньцюань складывается из четырех больших разделов. Первый из них включает работу голыми руками – цюаньшу. В этот раздел входят многочисленные базовые и подготовительные упражнения, основные удары и защита, передвижения, акробатические элементы, а также более сорока различных таолу. Второй раздел шаолиньцюань – парная работа, подразумевающая отработку базовых ударов и связок ударов в паре, парное выполнение таолу (формализованные поединки), а также свободный бой (саньда).

Третий раздел – искусство владения различными видами традиционного китайского оружия. Прежде всего, это традиционный монашеский посох, длинный шест, прямой и кривой мечи, копье – всего восемнадцать видов классического оружия. В это число входят и такие экзотические виды оружия, как мотыги, цепи, костыли, – в умелых руках любой предмет превращался в мощное средство защиты.

Четвертый раздел включает многие способы нэйгун – дыхательно-медитативные упражнения, направленные на умение управлять ци. Нэйгун предусматривает оздоровительный мягкий аспект, в период занятий которым бойцы учились правильно дышать, проводить ци по каналам цзиньло внутри организма, правильно расслабляться, тренировали сознание. Другой раздел – жесткий – знакомит с закалкой тела и ударных поверхностей, которые в результате становятся нечувствительными к боли. Большинство ударов при этом наносится не с использованием одной лишь силы мышц, но и употребляя внутреннее усилие цзинь – квинтэссенцию ци, физической силы,

а также некоего внутреннего импульса, идущего от костей. Это был высший этап занятий шаолиньцюань.

Техника шаолиньцюань – одна из самых богатых и сложных из всех стилей кунфу. Она включает много высококоординированных движений, вращений корпусом, подсечек, захватов, бросков, ударов различными частями руки – кулаком, ладонью, «лапой тигра», «орлиным когтем», «глазом феникса», «глазом дракона», «лапой барса», «лапой медведя», – это далеко не полный перечень шаолиньской техники, даже для поверхностного описания которой понадобился бы многотомный учебник. Изучение всегда начинается с базовой техники (цзибэньгун) – способов разминки, подготовительных и подводящих упражнений. На их основе потом и объясняется само понятие «прием» – чжао.

Прием – это не просто отдельный блок или удар, это движение, состоящее из множества отдельных частей. Например, прием «два дракона выходят из воды» – парный удар локтями в разные стороны, производимый из стойки мабу («всадника»); «свирепый тигр вырывает сердце» – стремительный прыжок вперед с прямым ударом кулаком в живот. Шаолиньская техника включает несколько сот таких приемов, объединенных в таолу. Все они подчинены единым требованиям, поэтому если понять базовые принципы хотя бы на одном таолу или даже на одном приеме, то остальные приемы станут гармоничной частью единого целого.

Шаолиньцюань подразделяет всю технику на пять способов или методов (фа). Это методы движений глазами, телом, работы руками и ногами (стойки, удары и передвижения), а также управление психическим состоянием. Шаолиньское пособие так говорит об этом: «Сердце должно быть чистым, взгляд должен быть ясным, руки должны быть стремительными, позиции должны быть низкими, стойки должны быть стабильными». Казалось бы, нет ничего сложного в такой рекомендации, но для тех, кто занимается кунфу, они могут стать путеводной нитью, ибо на практике зачастую ни один из них не соблюдается, а это значит, что фундамент не крепок и все здание ваших занятий готово рухнуть.

В шаолиньской школе насчитывается не менее сотни основополагающих принципов, часть из них относится к умению управлять собственным телом, другие регулируют работу сознания. Десять принципов жесткости описывают методику боя с противником, который слабее вас, другие десять

принципов мягкости учат, как победить противника, который сильнее вас. Десять принципов узнавания подсказывают, как можно оценить силу и умение соперника. Существует и десять принципов доброты – определенные предписания, как следует проводить поединки с товарищами по школе, дабы не причинить им вреда.

Одним из базовых комплексов, полно отражающих шаолиньскую технику овладения кунфу на начальном этапе, являются «32 формы шаолиньцюань». Это один из самых древних таолу. Приступая к его изучению, необходимо вначале овладеть базовыми способами разминки, передвижениями, ударами и блоками, а также методикой разучивания таолу. Помимо боевой ценности, комплекс имеет и оздоровительно-укрепляющее значение. Упражнения хорошо развивают основные группы мышц и связки, улучшают гибкость, подвижность, координацию движений. Шаолиньское таолу – прекрасная возможность для реализации тех многих принципов, о которых вели речь древние мастера, говоря, что кунфу – «это путь взаимного развития внешнего и внутреннего в человеке».

Разучивайте комплекс по одной форме, первоначально задерживаясь на несколько секунд в каждом положении для лучшего запоминания формы. Это лучше делать перед зеркалом. Затем переходите к проработке коротких связок между позициями, делая небольшие паузы. Постепенно уменьшайте их количество, пока не начнете выполнять комплекс как единое целое. С этого момента заканчивается разучивание таолу и начинается его понимание, которое рассчитано на долгие годы.

Постигать внешнее через внутреннее

Когда я занимаюсь каллиграфией, я крайне серьезен. Моя цель – не в том, чтобы каллиграфия была хороша. Мои занятия – это лишь путь духовного совершенствования.

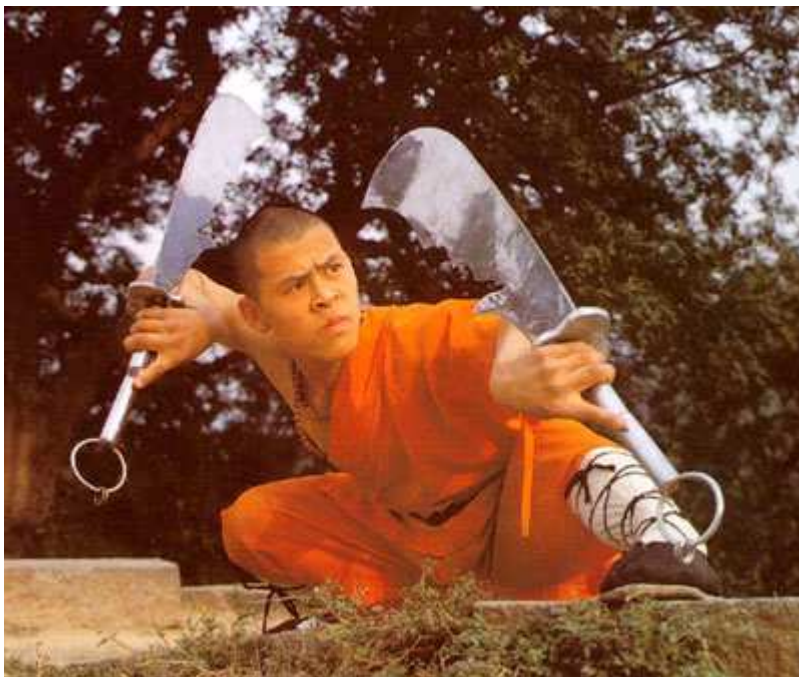
МИН ТАО (XI в.)

Из Древнего Китая до наших дней дошла такая поучительная легенда. Однажды путник на морском берегу повстречал десять столетних старцев и поинтересовался причиной их долголетия. Расправив свою бороду, первый старец ответил: «Я никогда не пил вина». Второй, улыбнувшись, добавил: «Я прохожу сто шагов после каждой еды». Третий молвил: «Я ем только растительную пищу». Четвертый сообщил: «Я хожу все время пешком». «Я

стираю белье и делаю домашние дела только собственными руками», – рассказал пятый. Шестой старец продемонстрировал комплекс упражнений тайцзицюань и подчеркнул, что занимается такими упражнениями каждый день. Седьмой долгожитель дал совет: «Сохраняй окна открытыми и дай войти в них свежему воздуху». Восьмой старец так объяснил свой здоровый цвет лица: «Я подставляю тело летнему солнцу». «Рано вставать и рано ложиться – вот в чем секрет», – заметил девятый. «Я сохраняю радостное настроение на протяжении всей жизни», – заключил десятый.

В этой легенде объяснены практически все основные принципы крупнейшего раздела кунфу, называемого нэйгун, или цигун. Нэйгун сформировался независимо от кунфу в среде даосских монахов. Позже он соединился с буддийскими, в частности, с чань-буддийскими, методами психотренинга, образовав сложную разветвленную систему. В настоящее время она включает массаж, акупрессуру, дыхательные и медитативные упражнения, ряд диетологических и фитотерапевтических предписаний. Многие эти методы используются в современной медицине для лечения как сложных функциональных расстройств, так и для общего физического и психического оздоровления.

Ряд методов шаолиньского нэйгун был сформулирован в знаменитом «Ицзиньцзине», о котором уже шла речь. Хотя он и не был создан в Шаолиньском монастыре, тем не менее это ничуть не снижает эффективности предлагаемых им методов. Характерной чертой данной, как, впрочем, и других систем нэйгун, является особая роль психической концентрации на выполняемых упражнениях. На начальных этапах требуется лишь отвлечься от раздражающих мыслей и сосредоточиться, например, на выполнении движения или на определенном образе.



остепенно и сами эти образы исчезают, очищая сознание, создавая его «непривязанность» к каким бы то ни было объектам или явлениям. Это и есть высший этап развития сознания в процессе медитации. Концентрации, близкой к состоянию глубокого медитативного сосредоточения, можно достичь, занимаясь любым делом – практикуя кунфу, выписывая каллиграфически иероглифы, как это делал Мин Тао, чьи слова мы поместили в качестве эпиграфа. Можно даже простую прогулку превратить в полезную для мозга и духа медитацию, чем обычно занимались конфуцианские благородные мужи.

Однако не стоит понимать такое сосредоточение как насильственное помещение своего разума в состояние спокойствия, таким способом ничего не добьетесь. Китайцы давали простой совет: надо не думать. Тот же Мин Тао рассуждал: «Нужно ли думать, перед тем как понять? Почему говорят, что не нужно иметь вещи в уме?» Через сотню лет ему ответил известный философ Чжу Си: «Зачем нам думать над вещами? Поскольку вещь – это часть прошлого, то зачем же позволять ей задерживаться в мозгу?!»

Когда уходят мысли, наступает истинное сосредоточение, восприятие вещей происходит непосредственно и интуитивно. Однако не следует думать, что есть какое-то особое упражнение, способное погрузить человека в это состояние абсолютной гармонии и целостного восприятия мира, когда «вещи не задерживаются в голове». Оно зависит от целого ряда факторов и многих лет терпеливых упражнений, ведущих к единению вашего духа и тела.

Полезно начинать с занятия нэйгун, как это делалось в шаолиньской школе, с простейших дыхательно-медитативных упражнений. Хотя важнейшим принципом этого раздела цигун и является правильное спокойное дыхание, оно будет бесполезным без принципа ишоу, то есть концентрации внимания на определенных точках при выполнении упражнения. Все действие в этом случае происходит внутри человека, на него «смотрят глазами, но понимают сердцем».

Перед началом упражнений надо освободиться от всех отвлекающих мыслей, или, как говорилось в трактате по шаолиньскому нэйгун, «сжечь чувства и выбросить мысли». При этом давался совет «повернуть глаза и уши внутрь, чтобы даже пролетающий мимо дракон не заставил вас оглянуться, а падающая скала не отвлекла от упражнений».

Ниже приводятся начальные упражнения шаолиньского мягкого цигун, нормализующие общую деятельность организма. Однако не забывайте, что нэйгун – это не столько упражнение, сколько состояние, которое в конечном счете не зависит от формы, нужно лишь как можно полнее выразить себя в нем.

Обменять ци

Это упражнение считается очищающим, и с него полезно начинать свой день, тренировку, а также завершать тренировку и делать его перед сном.

1. Встаньте прямо, не наклоняйте голову в стороны, ноги поставьте на ширину плеч, стопы параллельны друг другу, ноги чуть согнуты в коленях. Ладони, обращенные друг к другу, приблизьте к животу, пальцы направлены вверх. Расстояние между ладонями и животом – 10–15 см. Успокойте дыхание. Дышите при помощи живота: на вдохе живот немного подается вперед, на выдохе – поджимается. Сконцентрируйте внимание на точках лаогун, расположенных в центре ладони.

2. Делая вдох, поднимайте ладони по прямой вверх. Когда ладони доходят до уровня плеч, немного разведите локти в стороны, но без излишнего напряжения. При этом делается полный вдох.

3. Когда руки поднимаются над головой, встаньте на носки, выпрямите руки до конца, поверните ладони вверх, делая вдох с силой. Сосредоточьте внимание на точке даньтянь, находящейся на 3,5–4 см ниже пупка.

По круговой траектории через стороны руки опустите вниз и соедините их у нижней части живота. Ладонь правой руки положите в ладонь левой. Сделайте ненапряженный выдох и встаньте на полную ступню.

5. Поверните ладони вниз, не расплетая их. При этом с силой выдохните оставшийся в легких воздух, будто сдуваете шар, расположенный внизу живота.

Делайте эти упражнения по 15–20 раз, желательно три раза в день.
Плывать на поверхности озера

Этот комплекс требует умения сконцентрироваться на циркуляции ци в руках. Упражнения улучшают кровообращение в конечностях и повышают их чувствительность, оказывают общеукрепляющее и релаксационное действие. В древности они использовались в шаолиньской школе как способ отработки выброса силы во время движений руками.

1. Встаньте прямо, руки опущены вдоль бедер. Представьте, что поток ци выходит из точки даньтянь, идет вдоль рук к мизинцам, пробегает по безымянным, средним, указательным и большим пальцам, а затем воздействует на ладони через точки лаогун. Руки при этом плавно поднимаются до уровня плеч, немного согнуты в локтях, пальцы направлены вниз и немного согнуты, будто с них стекает вода. Взгляд на правлен на ладони. Делайте вдох нижней частью живота.

2. Представьте, что нечто давит на центральные точки ладоней с внешней стороны. Руки опускаются, ладони немного выгибаются пальцами вверх. Вместе со сгибанием рук согните колени, произведите медленный выдох. Следите за тем, чтобы не напрягать и не поднимать плечи.

Эти упражнения полезно выполнять утром и вечером, а также после базовых разминочных упражнений на тренировке по 8—10 раз.
Массаж (аньмо)

Массаж испокон веков является составной частью как китайской традиционной медицины, так и кунфу, базировавшихся на общих натурфилософских постулатах. Существуют различные типы массажа. Он может проводиться по меридианам, по определенным областям, по точкам. При этом применяются легкое похлопывание, поверхностное и глубокое пощипывание, растирание, нажатия и многое другое. Техника массажа зависит от конкретных задач – лечебных, оздоровительных, разогревающих мышцы. Любой человек, заботящийся о своем здоровье, должен знать простейшие виды массажа, посредством которых можно воздействовать на активные точки в организме, которых насчитывается несколько сотен.

По китайским традиционным представлениям, массаж регулирует циркуляцию ци и не позволяет ци застаиваться. Однако не всегда начинающим легко найти необходимые точки, в этом случае используется меридиональный массаж, проводимый вдоль соответствующих каналов. Таков шаолиньский меридиональный массаж, позволяющий не только наладить циркуляцию ци, но и размять тело, и успокоить сознание. Про него говорят: «Становишься легким, будто облака, мягким, как вата, подвижным, как пружина. Ци струится подобно шелковой нити, а воля вздымается, как волна».

Китайский массаж – не просто разминание тела, но особое упражнение, требующее предельной концентрации. Массаж должен координироваться с равномерным дыханием. Например, при похлопывании тела или конечностей сверху вниз, делайте выдох, при поднятии руки или движении снизу вверх – вдох. Любое движение тела выполняйте с равномерной скоростью, избегайте рывков, проходя мысленным взором по массируемому месту, это называется сочетать внутренний массаж с внешним.



Такой массаж подразделяется на два вида в зависимости от возраста и состояния человека: стимулирующий, или восполняющий, и успокаивающий, или уменьшающий. Стимулирующий тип массажа призван восполнить недостаток одного из начал организма – инь-ци или ян-ци. Он подходит людям в состоянии апатии, ослабленным, пожилым. Такой массаж проводится легкими быстрыми похлопываниями обычно вдоль меридиана. Успокаивающий массаж уменьшает избыток инь-ци или ян-ци, рекомендуется при нервных заболеваниях в качестве успокаивающего и расслабляющего средства. Он проводится более тяжелыми похлопываниями обычно по встречному направлению меридиана.

Перед началом массажа сделайте несколько дыхательных упражнений, успокойтесь, расслабьтесь. Потрите ладонь о ладонь, разогревая руки, затем начинайте массаж.

Массаж рук

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните левую руку влево в сторону под 45° относительно тела. Центральной частью правого кулака

нанесите девять легких ударов по внешней части левой руки сверху вниз от плеча до запястья. Затем повторите то же самое снизу вверх.

2. Правой ладонью проведите сверху вниз по левой руке, сделав девять защипов за мышцы. Повторите то же самое снизу вверх.

3. Разверните левую руку внутренней частью вперед. Прodelайте два предыдущих упражнения, а за тем поменяйте руки.

Применяется при нарушении подвижности и онемении рук, болях в сердце, болезнях легких, межреберной невралгии, простуде, нервных расстройствах.
Массаж головы

а) Массаж лица

Положите обе ладони центрами на лоб, слегка нажимая и совершая круговые движения, двигайте ладони ото лба к подбородку. Несколько раз нажмите на глазные яблоки, прикрыв глаза.

2. Сразу же после предыдущего движения поднимите ладони к ушам и вискам по боковой поверхности головы. Повторите движение девять раз.

3. От висков – вновь ко лбу – и массируйте лоб круговыми движениями.

Рекомендуется при невралгии лицевых нервов, онемении мышц лица, простуде, насморке, усталости и болезни глаз, зубной боли, расстройстве слуха, головокружении, головной боли, воспалении тройничного нерва.

б) Массаж волосистой части головы

1. Пальцы рук немного согнуты и касаются линии волос. Делая пальцами движение, будто захватываете кожу на голове, массируйте волосистую часть головы ото лба до затылка.

2. Массируйте пальцами шею легкими защипами. Особо сосредоточьтесь на точках у основания черепа. Прodelайте 9 раз.

Помогает при головокружении, головной боли, гипотонии, простуде. Эти упражнения снимают также умственную и физическую усталость, стимулируют деятельность коры головного мозга.

Массаж груди и живота

1. Обеими кулаками несильно наносите удары вдоль средней линии, начиная от линии ключиц и кончая нижней частью живота. То же самое – снизу вверх.
2. Разведите кулаки на 5—10 см от средней линии и наносите несильные удары сверху вниз, а затем снизу вверх.
3. Оставив руки в том же положении, разожмите кулаки. Проведите ладонями сверху вниз, а затем наоборот, совершая ими небольшие вращательные движения и с силой нажимая.

Упражнения повторите по 9 раз. Помогает при трахеите, бронхите, болезнях легких, печени, почек, мочеполовой системы, а также при головной боли, потере аппетита, общем недомогании.

Массаж боковой поверхности груди и живота

1. Поднимите левую руку, сжатую в кулак, вверх, центр кулака направлен вправо. Нанесите легкие удары правым кулаком от подмышечной впадины до поясницы, всего 9 раз.
2. Разжав кулак, промассируйте ладонью эту область сверху вниз и снизу вверх в течение 1–2 мин.

Рекомендуется при межреберной невралгии, болях в области поясницы, живота, ребер, онемении рук, ночном недержании мочи.

Массаж области шеи, спины, поясницы

а) Массаж задней поверхности шеи и спины

1. Правую руку к левому плечу и, огибая его, хлопнуть ладонью по задней поверхности шеи и воротниковой области. Одновременно левую руку отвести назад и хлопнуть тыльной поверхностью ладони по спине в области VI–VII спинных позвонков. Голову можно повернуть немного вправо.

2. Поменяйте положение рук, проделав 1-е и 2-е упражнения по 9 раз.

3. Ребрами кулаков обеих рук со стороны мизинца массируйте в течение 1–2 мин. заднюю поверхность шеи, поворачивая кулаки немного вовнутрь и нажимая, голову наклоните вперед.

4. Не отнимая кулаки от шеи, разожмите их, раз ведите немного пальцы и переплетите их. Наклоните голову назад, одновременно сжимайте шею обеими ладонями слева и справа. Затем наклоните голову вперед, нажимая на центральную часть шеи. Прodelайте 9 раз.

Шея – одна из наиболее активных зон человеческого тела. На ней расположены точки, массаж которых способствует лечению заболеваний глаз, ушей, органов дыхания, нервных заболеваний, снимает головные боли и усталость.

б) Массаж поясницы и спины

1. Согните руки в локтях и заведите их за спину. Положите кулаки на среднюю линию спины. Несильно похлопывая по обеим сторонам от позвоночника, проведите кулаками вверх и вниз – всего 9 раз.

2. Разведите кулаки немного пошире и проделайте то же упражнение. Кулаки внизу доходят до копчика.

3. Несильно ударьте кулаками в области поясницы и копчика, затем нажмите, как бы ввинчивая их.

Рекомендуется при болезнях нервной системы, легких, почек, печени, импотенции.

Массаж ног

1. Поставьте ноги чуть шире плеч, руки сожмите в кулаки. Наклоняясь в пояснице, нанесите несильные удары кулаками со стороны мизинца от бедер до голеностопного сустава. Прodelайте то же самое, выпрямляясь.

2. Согните немного ноги в коленях. Несильно похлопайте ладонями по коленям, а затем пальцами разомните область вокруг коленных чашечек.

3. Прodelайте упражнение 1-е, массируя кулаками заднюю поверхность ног.
4. Поставьте одну ногу на полшага вперед. Положите одну ладонь на ее переднюю поверхность, другую – на заднюю. Медленно наклоняясь, массируйте ногу, несильно зажимая мышцы.
5. Поставьте одну ногу на полшага вперед. Наклоняясь вперед, наносите несильные удары кулаками по ее боковым поверхностям.
6. Разожмите кулаки и ладонями массируйте ногу снизу вверх и сверху вниз вдоль боковых поверхностей.

Каждое упражнение прodelайте по 9 раз.

Хорошо помогает при нарушении циркуляции крови в ногах, снимает мышечную усталость, способствует уменьшению мышечных болей в ногах после нагрузки, а также применяется при воспалении седалищного нерва, бессоннице, головокружении, простуде.

Массаж ступней

1. Согните ногу в колене и поставьте ее на табурет или стул. Кулаками обеих рук нанесите несильные удары по тыльной части ступни, описывая круг от пятки, через кончики пальцев и вновь к пятке. Выполните 9 раз.
2. Разомните пальцами стопу по той же траектории, отдельно разомните каждый палец.
3. Сядьте на табурет, положите ступню одной ноги на колено другой и разверните ее вверх. Придерживая одной рукой за голеностопный сустав, кулаком другой руки нанесите удары по стопе. Выполните 9 ударов по каждой стопе.
4. Сидя в том же положении, пальцами руки разотрите стопу вперед-назад, а также по круговой траектории. Обращайте особое внимание на центральную точку стопы, на которую нажимайте сильнее, вращая пальцы по часовой стрелке. Выполните по 9 раз на каждой стопе.

По окончании массажа сделайте два глубоких вдоха-выдоха, полностью расслабляя тело. Массаж проводите утром и после тренировки,

эффективность его повышается после ванны или парной, когда ваше тело разогрето. Массаж нельзя проводить при инфекционных заболеваниях, женщинам в период месячных, а частичный массаж – в период беременности, начиная с 4—5-го месяца.

Таким образом, массаж можно использовать как оздоровительный метод, а также как составную часть тренировки кунфу. В последнем случае это принесет несомненно больше пользы, так как залог совершенствования человека заключен в комплексности тех методов, которые он использует.

У мастеров кунфу Древнего Китая даже не было такого понятия, как «тренировка», ибо вся жизнь у них превращалась в непрерывный процесс саморазвития и самореализации. Не случайно ключевым понятием, применимым к описанию мастеров кунфу, было «цюань» – полнота или целостность, которая не оставляла вне кунфу ни единого момента бытия. Настоящий знаток кунфу всегда живет этим искусством вне зависимости от ситуации и времени суток.

Немаловажную роль здесь играет умение наладить правильную жизнь. Не стоит это путать с размеренным образом жизни, хотя и он приносит хорошие плоды. В данном случае речь идет о разумном и естественном сочетании разных методов, которые объединены общим понятием «кунфу» – это практика базовых упражнений, дыхательно-медитативной техники, массажа, диетологии. Но прежде всего – реализация принципов боевой добродетели, видение духовно-глубокого и чистого мира за внешней суетой.

Долгое время в секрете держалось именно такое сочетание элементов в жизни знатока кунфу, а не отдельные технические приемы, как это обычно думают. До сих пор народные школы бережно хранят свои семейные тайны, и знание даже сотни различных ударов, упражнений таолу еще не означает знания кунфу и тем более его понимания. Однако следует придерживаться определенных элементарных правил, которые рекомендовали мастера кунфу своим ученикам на первых этапах занятий, о чем мы и ведем речь.



Питание в традиционном кунфу

Питание играет существенную роль в кунфу. Рацион буддийских монахов-бойцов, даосских последователей стилей внутренней семьи не всегда был одинаков, но в основных своих чертах он определялся и традициями китайского народа, и местными климатическими условиями, и энергетическими качествами пищи.

Последователи древней даосской системы даоинь считали, что оптимальным питанием для человеческого организма являются слюна и небесное ци, получаемое человеком вместе с дыханием. Один из самых ранних трактатов, посвященных этому вопросу, составленный в 206–288 гг. до н. э., так и назывался: «Об отказе от питания злаками и о питании ци» («Цюэ гу шици»). В нем советовалось постепенно заменять пищу занятиями дыхательными и медитативными упражнениями, причем общий курс был рассчитан на сравнительно долгое время. В 20 лет надо было заниматься упражнениями даоинь на восходе и на закате солнца в течение двух дней по 20 раз, а затем делался небольшой перерыв. В 30 лет можно было заниматься уже в течение трех дней по 30 раз и т. д. Постепенно потребность в пище отпадала, и наступало «небесное насыщение».

Однако столь радикальные средства регуляции питания можно считать скорее исключением, чем правилом. В средние века для питания при занятиях ранними формами кунфу использовались рекомендации знаменитого специалиста в искусстве «вскармливания жизненности» Сунь Сымяо (590–682), который считал, что прежде всего необходимо подбирать пищу в соответствии с началами инь и ян и сезоном года. «Тот, кто не обращает внимания на пищу, не сможет выжить», – делал он жесткий вывод. Список правильной пищи, который составил Сунь Сымяо, включал 154 наименования. Среди рекомендуемых продуктов были водоросли, богатые йодом, женьшень, многие виды рыб.

Все эти рекомендации легли в основу диет, применяемых в кунфу. Питание должно уравнивать дисбаланс инь-ян, который мог наступить из-за каких-то внутренних расстройств или, например, резкого изменения погоды. Пища должна соответствовать темпераменту человека. Например, худые, активные люди принадлежат к категории ян, что, в общем, приемлемо для занятий кунфу, однако они могут страдать от гиперактивности и не всегда смогут контролировать свои чувства, что особенно важно для боевых искусств. Поэтому им рекомендуется пища категории инь, например, овощи. Людям заторможенным, с замедленными реакциями, наоборот, советовалось больше есть пищи ян.

Сезонное соответствие пищи считалось одним из самых основных. Например, если в холодную погоду властвует начало инь, то необходимо в пищу вводить больше продуктов ян. Однако этим нельзя злоупотреблять, так как здоровье человека, по существу, есть гармонизация его внутреннего состояния и внешнего мира, а прием очень холодной пищи в жаркую погоду может нарушить такой баланс.



В пище присутствие инь и ян могло меняться в зависимости от ее свежести. Существует также пища малого ян, большого, или великого, ян, малого инь и большого, или великого, инь. Пища ян относилась к стимулирующей пище, активизирующей физические силы. Вместе с этим ее не рекомендовалось принимать в периоды занятий глубоко пассивной медитацией. К пище большого ян относятся, например, следующие продукты: говядина, баранина, масло, копченая рыба, лук, черный перец, большинство специй, водка. К продуктам малого ян – ячмень, сельдерей, вишня, каштаны, чеснок, имбирь, цыплята, голубиное мясо, оленина, рыба, ананасы, сливы, креветки, сахар, уксус, овес, черный чай, вино.

Пища, относимая к разряду инь, успокаивает и охлаждает. К продуктам большого инь принадлежат бананы, крабы, листья мяты (мятные отвары), грибы, зеленый чай, цветочный (жасминовый) чай, мидии, соевые бобы, огурцы. А вот продукты, которые относятся к малому инь: мясо кролика, утки, лягушачьи ножки, устрицы, сахарный тростник, дыни, помидоры, апельсины, мандарины, груши, тутовая ягода, шпинат, горох, семена подсолнуха.

Имеется и так называемая нейтральная пища, которая не влияет существенно на баланс инь – ян и может совмещаться с двумя предыдущими типами пищи: плоды и напитки папайи, рис, кукуруза, картофель, белые грибы,

молоко, мед, инжир, йогурт, цветная капуста, яблоки, кабачки. При этом следует учитывать, что при общей нейтральности этих продуктов многие из них входят в состав лечебной и укрепляющей пищи. Например, яблоки положительно действуют на желудок и печень, «вскармливают сердце», кабачки могут снимать боль в организме при ушибах и т. д.

На первых этапах занятий нет необходимости столь тщательно подбирать себе пищу, лучше придерживаться золотой середины: не стремиться к аскетизму и не переедать. Шаолиньское правило гласило: на завтрак съешь 1/8, на обед – 1/9, на ужин – 1/7 часть рациона. Известный шаолиньский учитель Дэцзянь сформулировал пять основных правил, которых должен придерживаться тот, кто занимается шаолиньцюань:

1. Больше ешьте овощей, имеющих высокую питательную ценность, например капусту, редиску, сельдерей, помидоры, картофель.
2. Больше ешьте мяса с низким содержанием жиров, например, мясо курицы, мелких птиц, говядину, баранину, зайчатину, а также рыбу.
3. Употребляйте в пищу продукты, имеющие большую энергетическую ценность, например, свекольный сахар, тростниковый сахар, фруктозу.
4. Больше ешьте свежих фруктов, которые помогают процессу пищеварения и улучшают усвояемость пищи, например яблоки, бананы, груши, сливы.
5. Не курите и не пейте вино, не ешьте свинину и не употребляйте животные жиры.

По традиционным рекомендациям, количество мяса следовало уменьшать и желательно полностью от него отказаться. Считается, что мясо ухудшает гибкость и скорость удара, столь необходимые в кунфу. В обязательный рацион входят различные отвары и настои из трав, стимулирующих умственную и физическую деятельность, например, женьшень, элеутерококк, лимонник сибирский.

Помимо внутреннего, существует и внешнее питание – различные мазевые бальзамы, которые обладают как общеукрепляющими свойствами, так и могут залечивать различные раны.

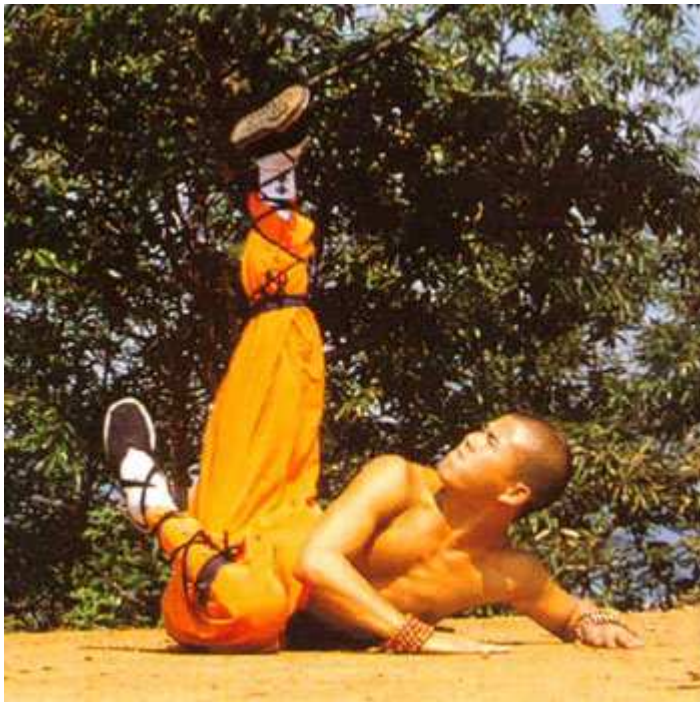
Питание было одним из аспектов того рационального образа жизни, который вели шаолиньские монахи. Нет ни единой мелочи в жизни, которая не влияла бы на совершенствование духа и на укрепление тела, не вела бы к их гармоничному единству. Надо лишь научиться в каждом мгновении видеть возможность для самореализации и в каждом деле – путь к самопостижению.

Знаменитый шаолиньский наставник Чжэньцзюнь давал следующие советы по поддержанию здоровья каждого, кто занимается кунфу: «Питаться следует постной пищей, съедая в день не более 500–600 г, не употребляя вина. Нельзя также курить. Не соглашаясь с мнением других людей, не стоит сердиться и выходить из состояния душевного равновесия, тем более вступать с другими людьми в стычки». Принципом Чжэньцзюня было несложное, но весьма эффективное правило, которого, к сожалению, придерживается крайне мало людей: «Утром и вечером прогуляйся под звездами, а после еды пройдишь не менее ста шагов». Сам он вставал каждый день в половине четвертого утра и мелкими шагами поднимался на пик перед монастырем, гуляя около часа. Вечером мастер вновь выходил на прогулку, и так он поступал в течение десятков лет.

Казалось бы, в этих советах нет ничего оригинального, но вряд ли у большинства людей хватит терпения годами вести такой образ жизни. Именно в удивительной стабильности и долговременности самоподготовки и заключался секрет здоровья китайских мастеров кунфу. Пусть не покажется он вам слишком обыденным, не даром сказано: «Ваше обыденное сознание и есть истинное Дао».

Часть 2

Боевая практика. Школа орла

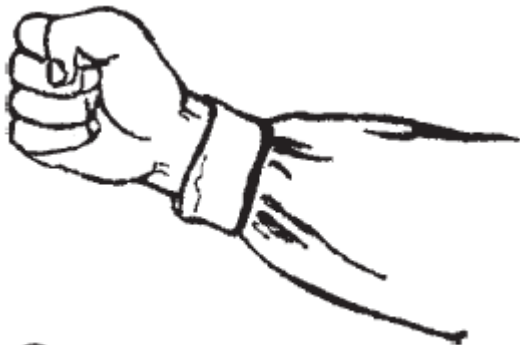


Основные приемы системы «Когти орла»

1. Положение руки

1. Цюань (кулак)

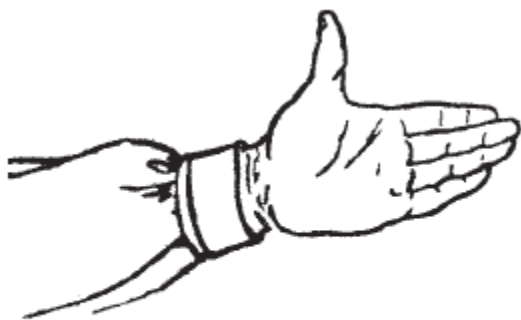
Все пять пальцев крепко зажаты, положение кулака ровное, большой палец давит на указательный, кончиком достает средний палец (см. рис. 1).



1

2. Чжан (ладонь)

Большой палец вытянут наружу или согнут, остальные пальцы руки вытянуты прямо и несколько назад (см. рис. 2).



2

3. Гоу (крюк)

Запястье опущено вниз, все пальцы собраны вместе (см. рис. 3). Возможный вариант: большой, указательный и средний пальцы сомкнуты вместе, формируют устрашающий крюк (см. рис. 4).



3

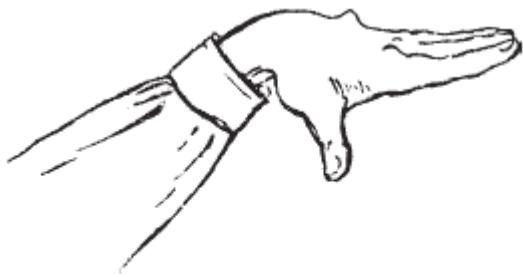


4

4. Чжао (когти)

а. Лунчжао (когти дракона)

Ладонь смотрит вниз, запястье опущено вниз: указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец держатся вместе, вытянуты в сторону тыльной части кисти руки. Большой палец развернут прямо и подан назад в сторону предплечья (см. рис. 5).



5

б. Хучжао (когти тигра)

Все пять пальцев растопырены, согнуты во второй и третьей фалангах в сторону ладони (см. рис. 6).



6

в. Инчжао (когти орла)

Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец сомкнуты вместе, вторые и третьи фаланги пальцев согнуты. Большой палец согнут, первые и вторые фаланги изогнуты (см. рис. 7).



7

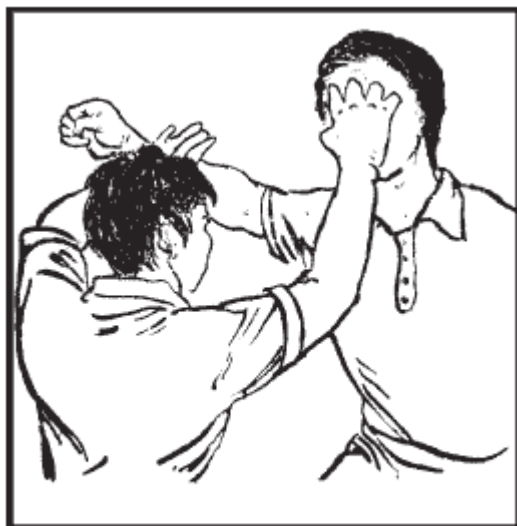
Рассмотренные приемы в основном выполняются способом Инчжао, хотя Лунчжао и Хучжао также имеют здесь место.

2. Приемы захвата

1. Чжуачжао (захват «когтями»)

Все пять пальцев крепко упираются в лицо или грудь соперника.

Первоначально прием выполняется с помощью Инчжао, затем в ходе борьбы, переходит в Хучжао (см. рис. 8).



8

2. Туйчжао (толчок)

Рука выбрасывается молниеносно вперед от пояса или сбоку. В начале выполняется прием Хучжао. Главное – толчок вперед.

3. Начжао (захват «когтями»)

С помощью большого и других пальцев (или в основном большого и указательного) захватываются руки, запястья, плечи, горло, затылок и другие уязвимые места соперника, например, органы дыхания (см. рис. 9 и 10).



9



10

4. Лучжао (выход из захвата)

Приемом Инчжао захватывается запястье или предплечье соперника, движениями назад, вверх или вниз совершается обманное заманивание (см. рис. 11).



11

5. Дяочжао (хватка)

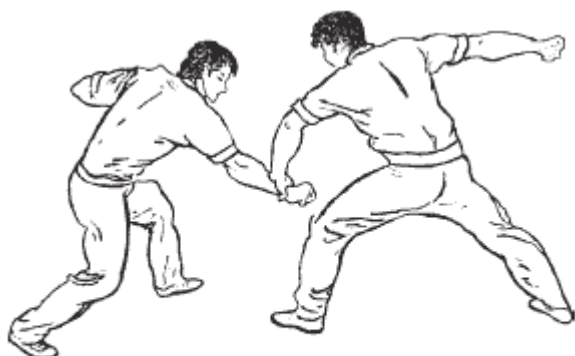
Приемом Инчжао соперник захватывается за руки, запястья, предплечья, плечи, волосы и приподнимается вверх, что создает выгодное положение для заманивания (например, чтобы ударить коленом) (см. рис. 12).



12

6. Аньчао (остановка захвата)

Движением сверху вниз (приемом Инчжао) останавливается приготовленная для удара рука соперника (см. рис. 13).



13

7. Инчжао (когти орла)

Ладонь поднята вверх, приемом Инчжао захватывается соперник в области живота или за область паха. При этом рука выдвигается снизу вверх-вперед или сзади вверх (см. рис. 14 и 15).



14



15

3. Приемы шага

1. Гунбу (выпад)

Одна нога выносится вперед с упором на всю ступню; бедро при полуприседании в коленях сохраняет прямое положение, колено и носок сохраняют вертикальное положение друг к другу, задняя нога прямая в коленном суставе, носок наклонен вперед, упор делается на всю ступню (см. рис. 16).



16

2. Мабу (шаг лошади)

Ноги расставлены на ширину трех ступеней. Носки смотрят строго вперед, ноги полусогнуты, бедра сохраняют горизонтальное положение (см. рис. 17).



17

3. Баньмабу (полушаг)

Вперед выставленная нога чуть согнута в колене, носок немного повернут вовнутрь, вторая нога находится в положении полуприседания. Бедра сохраняют горизонтальное положение, носок задней ноги повернут наружу, тяжесть тела падает на эту же ногу. Расстояние между ногами – около трех ступеней (см. рис. 18).



18

4. Хэнданбу (шаг с разворотом нижней части тела)

Ноги расставлены, упор на всю ступню, носки ставятся строго вперед, одна нога полусогнута в колене, другая – прямая (см. рис. 19).



19

5. Пубу (шаг с низким приседанием)

Делается полное приседание на одной ноге, бедро и голень смыкаются, ягодица находится вблизи голени, ступня упирается в пол, колено и носок несколько развернуты наружу. Другая нога прямая, проходит вблизи пола, ступня упирается в пол, носок повернут вовнутрь (см. рис. 20).



20

6. Себу (расслабленный шаг)

Делается приседание с перекрещенными ногами, передняя нога полностью упирается в пол, носок повернут наружу, пятка задней ноги оторвана от пола, ягодица опирается на голень ближе к пятке (см. рис. 21).



21

7. Гуйбу (стойка с упором на колени)

Одна нога в положении полуприседания, бедро почти прямое, носок немного повернут вовнутрь, ступня упирается в пол. Другая нога согнута, колено находится вблизи пола, носок упирается в пол (см. рис. 22).



22

8. Динбу (стойка «гвоздь»)

Приседание на обеих ногах в полусогнутом положении, одна ступня полностью упирается в пол, ступня второй ноги прямая и напряжена, задевает вторую ногу у голеностопного сустава, носок свободно касается пола (см. рис. 23).



23

Общий перечень приемов

Предварительные упражнения

1. Дуньбу шицзышоу (приседания, крестообразные приемы рук).

2. Бинбу доуцзянь (ноги вместе, встряхивание плечами).

3. Паньтуй чжанбэй (вращение ног, разворот руками).

Часть первая

4. Чжуаншэнь точжао (поворот тела, поддержка «когтями»).

5. Баньмабу аньчжао (схватка «когтями» из положения полушага лошади).

6. Ляньхуаньлушоу аньчжао (захват при круговом движении).

7. Шанбу чунцюань (удар с выпадом).

8. Ляньхуань саныцюань (три непрерывных удара).

9. Гуйбу лучжао (стойка с упором на колени, удар «когтями»).

10. Тиси цзацюань (нанести удар при поднятом колене).

11. Тиси таньчжао (прощупывать «когтями» при поднятом колене).

12. Баньмабу таньчжао (прощупывать «когтями» в положении полушага лошади).

13. Тиси дяочжао (захват «когтями» при поднятом колене).

14. Чабучуаньцюань (нанесение пронизывающего удара с выпада).

15. Фаньшеньцюань (удар с перегибанием корпуса).

16. Динбу чжуаньти (поворот туловища в положении стойки «гвоздь»).

17. Тэнкунбайляньцзяо (прыжок в позе распускающегося лотоса).

18. Себу (цзопань) чжанцзянь (расслабленный шаг и развернутые руки).

Часть вторая

19. Фаньшень лучжао (захват «когтями» из положения перевернутого туловища).

20. Шанбу лихэтуй (согласованные движения ног).
 21. Гуйбу ляочжао (стоя на колене, подстрекать к захвату).
 22. Себу дяочжао (захват «когтями» при расслабленных ногах).
 23. Гуйбу дяочжао (захват «когтями», стоя на колене).
 24. Лушоу чуаньчжан (задержав руку, нанести пронизывающий удар).
 25. Хуйшень фаньяочжао (обратное подстрекательство к захвату с поворотом туловища).
 26. Чжуаньшень луныцзянь титуй (удар ногой с поворотом туловища и замахом руки).
 27. Яоцзы фаньшень (перевортывание орла).
 28. Ханьнзибу дяочжао (захват из положения шага).
 29. Цзибу тэнкун чжанчи (нанести удар, взлетая в воздух с распростертыми крыльями).
 30. Гуйбу аньчжао (прижимать «когтями» вниз, имея упор в коленях).
- Часть третья
31. Юньшоу таньчжао (плывущая рука в поисках места захвата «когтями»).
 32. Цечуай туйчжао (удар ногой сбоку и толчок «когтями»).
 33. Шанбу питяоцюань (рубящий удар кулаком с выпадом).
 34. Мабу динчжоу (нанесение удара локтем из положения «мабу» – шага лошади).
 35. Чуаньчжан дяньтуй (пронизывающий удар рукой и точный удар ногой).

36. Гунбу гуаньцюань (нанесение пронизывающего удара из положения выпада «гунбу»; «гунбу» означает натянутый, словно лук, шаг).
37. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног, как «гунбу»).
38. Фуди хоусао (упираясь в пол, разместить назад).
39. Чаотяньдэн (взмах к небу).
40. Сюаньфэнцзяо (вихрем кружиться на ногах).
41. Луточжао (захват и отнятие «когтями»).
42. Пубу (чуаньчжан) лянчжан (пронизывающие ладони при шаге «пубу». «Пубу» означает низкий шаг).
- Часть четвертая
43. Ляочжао тиси (подстрекать к захвату «когтями» при приподнятом колене).
44. Хэндай цзецюань (топот ногой, сопровождаемый рубящим ударом).
45. Цечуай (удар ногой в сторону).
46. Лихэтуй (согласованный удар ногой).
47. Гунбу аньчжао (придавливание «когтями» из положения шага «гунбу»).
48. Тиси ухуа сычжао (прием «рвать когтями» из положения поднятого колена).
49. Гунбу цзацюань (колотить кулаком из положения шага «гунбу»).
50. Гунбу таньчжао (прием поиска «когтями» из положения шага «гунбу»).
51. Мабу чжуадай (притягивание соперника из положения «мабу»).
52. Шанцзечжи (пальцы для удара).

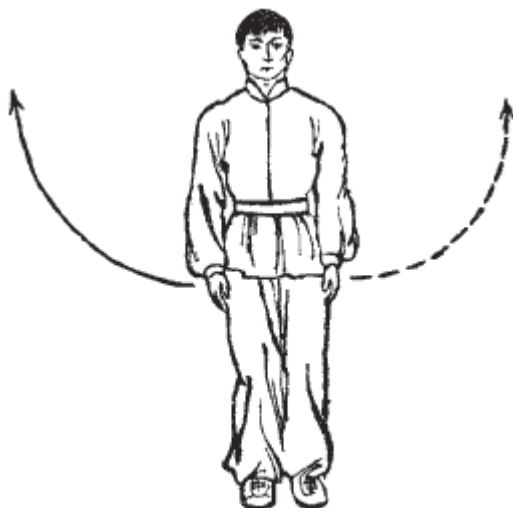
53. Юньшоу ляочуай (нанесение удара ступней и ладонью).
54. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног в «гунбу»).
55. Чжуаньшэн ухуашоу (поворот корпуса, сопровождаемый манипулированием кулаками).
56. Динбу чжанбэй (развернутые руки при «динбу». «Динбу» означает Т-образный шаг).
57. Бинбу аньчжао (прижимать «когтями» в сочетании с движениями ног).
58. Бинбу чжили (стойка, ноги вместе).

Описание приемов

Предварительные упражнения

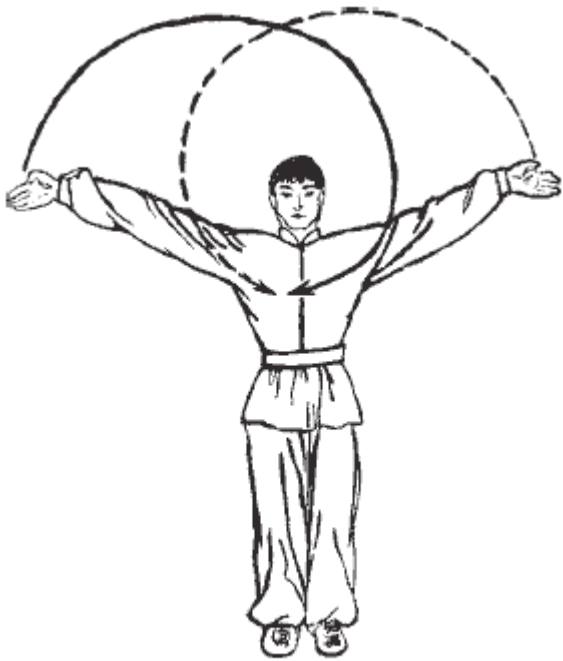
1. Дуньбу шицзышоу (приседания, крестообразные движения рук)

- а. Принимается спокойная поза, лицо обращено прямо на юг (см. рис. 24).



24

- б. Обе руки медленно поднимаются вверх с левой и правой сторон соответственно, задерживаются в положении чуть выше горизонта, ладони повернуты вперед, взгляд направлен строго вперед (см. рис. 25).



25

в. Руки продолжают движение вверх. Затем с лицевой стороны опускаются вниз, делая дугообразное движение, запястья рук скрещиваются перед грудью, предплечья согнуты в локтях, пальцы рук подняты вверх, правая и левая ладони повернуты соответственно влево и вправо. Одновременно делается приседание при полусогнутых коленях, корпус держится прямо, глаза спокойно смотрят вперед (см. рис. 26).

2. Бинбу доуцзянь (ноги вместе, встряхивание плечами)



26

Ноги вместе и прямые. Одновременно руки опускаются, проходят перед животом и расходятся влево и вправо, предплечья с левой и правой сторон поднимаются вверх примерно чуть выше горизонта, запястья выгнуты вверх,

ладони повернуты вниз. В этот момент плечи внезапно выполняют встряхивающее движение, одновременно запястья дублируют это движение в естественном порядке, плечи расправлены, поясница согнута, голова повернута налево, глаза смотрят налево (см. рис. 27).

...



27

Обратите внимание: амплитуда колебаний плеча и предплечья маленькая, напоминает ритуал стряхивания крыла петухом.

3. Паньтуй чжанбэй (вращение ног, разворот руками)

а. Делая упор на правую пятку, поворачиваем корпус на 90° и смотрим на запад, правый носок поворачивается на запад, левая ступня носком опирается на пол. Одновременно с помощью правого предплечья поднимаем локоть вверх, пальцы правой кисти подняты вверх, левая рука через голову подставляется к правой кисти, правая кисть сверху, глаза поворачиваются за левой кистью (см. рис. 28).



28

б. Продолжение упражнения: ступни ног неподжны, ноги полусогнуты в коленях (упор делается на правую пятку). Одновременно скрещенные кисти опускаются и останавливаются перед грудью, предплечья завершают обхват, корпус имеет естественный наклон, глаза смотрят прямо (см. рис. 29).



29

в. Продолжение упражнения: правая нога прямая и является опорной, левая нога выбрасывается вперед до горизонта. Одновременно кисти рук опускаются вниз перед грудью и разворачиваются влево и вправо, снова поднимаются с левой и правой сторон, при этом большой палец руки

отделен, ладони повернуты вниз. Корпус держится естественно, прямо, глаза смотрят вперед (см. рис. 30).



30

г. Правая нога медленно сгибается, колено полусогнуто; левое колено сгибается, подошва ступни поворачивается вверх, наружной стороной ступни кладется на правое колено, сохраняя устойчивое положение сплетенных ног. Одновременно оба предплечья поднимаются вверх, перед лицом снова опускаются вниз, предплечья обозначают объятия, кисти рук скрещиваются перед грудью, правая кисть остается сверху. Корпус слегка наклонен вперед, глаза смотрят прямо (см. рис. 31).



31

д. Продолжение упражнения: корпус медленно поворачивается на 90° на юг. Одновременно ладони почти раскрыты, предплечья прямые, поворачиваются вовнутрь, вдоль тела, с правой и левой сторон, разворачиваются назад; при этом левое предплечье занимает почти горизонтальное положение, правое предплечье чуть выше горизонта, большие пальцы рук разведены, ладони рук повернуты в разные стороны. Корпус согнут в пояснице, наклонен влево-вперед, голова повернута налево, глаза смотрят в юго-восточном направлении (см. рис. 32).

...



32

Обратите внимание: операции предплечьями нужно выполнить легко, повороты на ногах выполняются устойчиво, упражнение должно напоминать раскрытые крылья орла.

Часть первая

4. Чжуаншэнь точжао (поворот тела, поддержка «когтями»)

а. Левая ступня делает выпад направо-вперед, носок развернут наружу; правое колено оказывается под левым, правая пятка приподнята, как во время ходьбы. При этом правое предплечье чуть опущено (см. рис. 33).



33

б. Правая ступня обходит левую сзади-сбоку, делает шаг вперед. При согнутых коленях приподнимаемся на обеих ногах. Одновременно предплечья опускаются и остаются на уровне нижней части спины. Корпус поворачивается примерно на 45° и смотрит на юго-запад, сохраняя естественный наклон вперед (см. рис. 34).



34

в. Продолжение упражнения: обе ноги становятся осевой опорой и поворачивают корпус налево примерно на 180° в северо-восточном направлении. Ноги прямые, крестообразно пересечены, левый носок развернут наружу, пятка правой ступни поднята вверх. Одновременно левое предплечье вместе с корпусом разворачивается вовнутрь, локоть согнут и приподнят вверх, левый кулак переходит в положение схватки «когтями» и находится перед лицом, ладонь повернута вверх. Правая ладонь принимает форму схватки «когтями» и вместе с корпусом, описывая вращательное движение рядом с правой ляжкой, поднимается вверх-направо. Рука прямая, в готовности к приему Точжао, при развороте правого предплечья наружу ладонь смотрит вверх. Корпус прямой, голова чуть приподнята, глаза смотрят в сторону правой ладони (см. рис. 35).

...

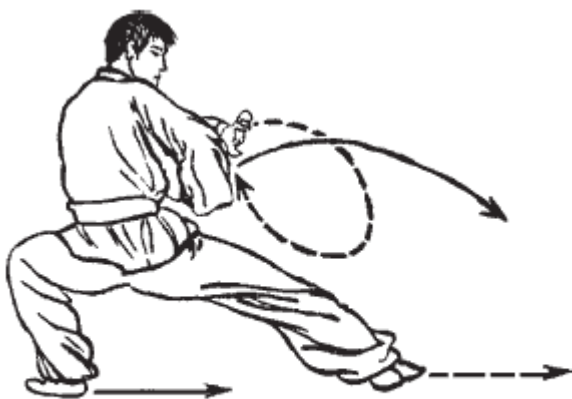


35

Обратите внимание: готовность к схватке «когтями» с помощью обеих рук и переклестывание ног с поворотом должны завершиться одновременно; с большим усилием «когти» левой руки нажимаются вниз, а правой – вверх.

5. Баньмабу аньчжао (схватка «когтями» из положения полушага лошади)

а. Правое предплечье выполняет круговое движение, локоть согнут и опущен вниз, «когти» правой ладони раскрыты и находятся перед нижней частью живота справа. «Когти» левой ладони разворачиваются до положения вниз и останавливаются на уровне груди и готовности к захвату. «Когти» обеих рук смотрят направо со стороны мизинца. Одновременно правая ступня делает выпад с правой стороны корпуса (в юго-западном направлении), левая нога полусогнута в колене, правая – чуть согнута. Корпус наклонен влево, глаза смотрят направо вниз (см. рис. 36).



36

б. В итоге «когти» левой руки продолжают давить вниз, возвращаясь, останавливаются перед правой частью груди, а «когти» правой руки одновременно с этим делают движение вверх-вперед относительно внутренней стороны «когтей» левой руки, захватывая по мере опускания вниз правое колено. «Когти» смотрят вниз, правый локоть чуть согнут. Во время движения «когтей» правой руки правая нога делает повторный выпад вправо от корпуса (в юго-восточном направлении), ноги полусогнуты в колене, тяжесть тела перемещается на левую ногу в положении «полушага лошади». Корпус чуть наклонен вправо, глаза смотрят в сторону правых «когтей» (см. рис. 37).

...



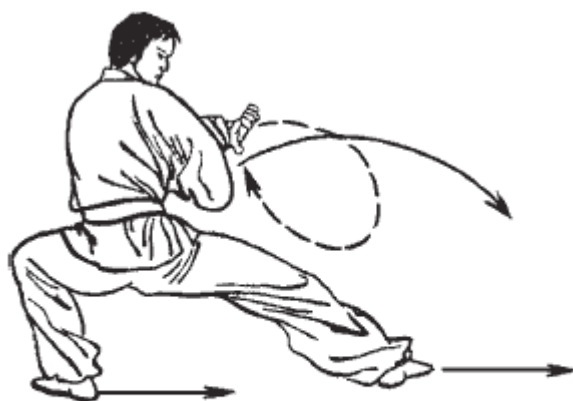
37

Обратите внимание: руки при захвате «когтями» в момент дугообразного движения должны сохранять синхронность: выпад ногой с полуприседанием

в колене и опускание «когтей» правой руки совершаются одновременно, что усиливает нажим правых «когтей».

6. Ляньхуаньлушоу аньчжао (захват при круговом движении)

а. Центр тяжести тела перемещается вверх, корпус опускается влево вниз. Одновременно правое предплечье согнуто в локте, «когти» правой кисти возвращаются назад и останавливаются перед правой частью низа живота. «Когти» левой руки делают как бы круговое движение вправо-вниз, обе ладони смотрят вниз, сторона с мизинцем направлена вправо, глаза смотрят вправо вниз (см. рис. 38).



38

б. Продолжение упражнения: правая ступня делает выпад направо в поперечном направлении, левая пятка продвигается на полшага, с помощью обеих ног изображением Баньмабу (полшага лошади). Одновременно «когти» левой руки делают дугообразное движение вниз направо для захвата и возвращаются, оставаясь перед правой частью груди. «Когти» правой руки поднимаются вверх со стороны левой ладони, подаются направо, снова делают дугообразное движение с захватом и возвращаются к правому колену сверху. Корпус немножко наклонен вправо, голова повернута направо, глаза смотрят направо вниз (см. рис. 39).



39

Упражнение выполняется с повторением движений, указанных в пунктах «а» и «б».

...

Обратите внимание: этот прием выполняется два раза, движения аналогичны с приемом 5, общее количество выполнения приема Ляньхуаньлушоу аньчао – три раза.

7. Шанбу чунцюань (удар с выпадом)

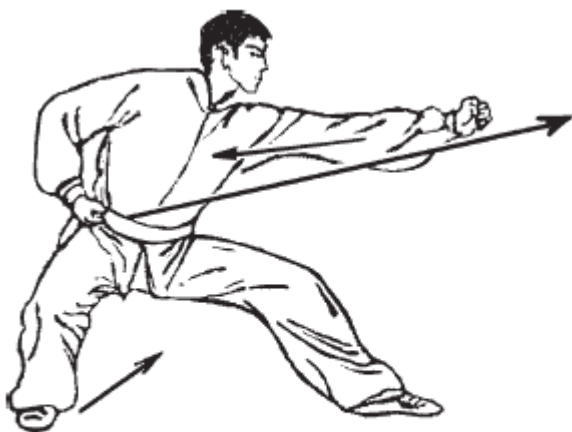
а. С упором на обе ноги корпус поворачивается направо на 180° в направлении юго-запада, центр тяжести смещается вперед на правую, немного согнутую ногу, носок повернут наружу. Левый носок повернут вовнутрь, упирается в пол. Одновременно правое предплечье в момент поворота корпуса делает поворот вовнутрь, согнутый локоть поднимается вверх, и «когти» правой руки делают захватывающее движение над головой с правой стороны. Правая ладонь повернута вверх. Левое предплечье круговым движением наружу опускается вниз, и «когти» опускаются до правых ребер. Левая ладонь повернута вверх. Корпус слегка наклонен вправо, голова повернута налево, глаза смотрят налево (см. рис. 40).



40

б. Продолжение упражнения: левая нога делает выпад в левую сторону (в юго-восточном направлении), ноги полусогнуты в коленях и выполняют прием Баньмабу (полшага лошади). Одновременно левые «когти» сжимаются в кулак и с поворотом предплечья вовнутрь наносится сильный удар влево (в юго-восточном направлении), зев тигра (место между большим и указательным пальцами) направлен вверх. «Когти» правой руки сжаты в кулак, предплечье поворачивается наружу справа-вниз, а кулак располагается с правой стороны талии, центром вверх. Корпус слегка подан вперед, голова повернута влево, взгляд направлен влево (см. рис. 41).

...



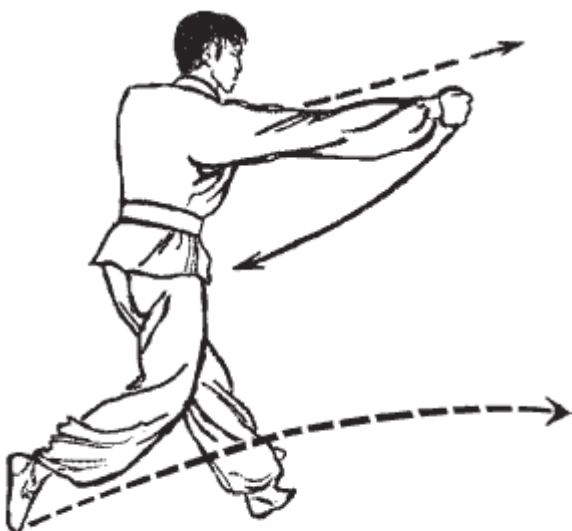
41

Обратите внимание: центр тяжести тела перемещается направо, при этом подъем, захват с поворотом корпуса и наклон корпуса направо должны быть

согласованы. Удар с выпадом и наклон туловища влево завершаются одновременно.

8. Ляньхуань саныцюань (три непрерывных удара)

а. Левый носок развернут наружу, центр тяжести перемещается на левую ногу с чуть согнутым коленом, корпус поворачивается налево. Правая нога находится сзади в состоянии готовности к выпаду. Одновременно правый кулак поворачивается вместе с предплечьем для нанесения прямого удара (в юго-восточном направлении), зев тигра сверху, кулак проходит впереди плеча. Левый кулак при согнутом локте возвращается назад и останавливается перед правым плечом. Туловище естественно наклонено вперед, взгляд направлен прямо вперед (см. рис. 42).



42

б. Продолжение упражнения: делается большой шаг вперед согнутой в колене правой ногой в юго-восточном направлении. Колено левой ноги касается пола. Одновременно кулак левой руки вместе с предплечьем поворачивается вовнутрь и наносит прямой удар при прямом предплечье, при этом ладонь находится сверху, кулак проходит впереди плеча. Кулак правой руки вместе с предплечьем поворачивается наружу, при согнутом локте возвращается назад и останавливается у талии с правой стороны, ладонь смотрит вверх. Туловище слегка наклонено вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 43).



43

в. Продолжение упражнения: правый кулак с согнутым предплечьем наносит прямой удар, рука чуть согнута в локте, центр приложения силы приходится на ударную поверхность кулака; левое предплечье согнуто в локте, кулак левой руки отводится назад к плечу справа. Туловище естественно наклонено вперед, глаза смотрят вперед (см. рис. 44).

...



44

Обратите внимание: рассмотренные три удара должны производиться непрерывно и мгновенно, удар усиливается за счет поворота в пояснице и приложения усилия плеч.

9. Гуйбу лучжао (стойка с упором на колени, удар «когтями»)

а. Носок и колено правой ноги повернуты наружу, туловище повернуто направо. Кулак левой руки наносит сильный удар прямо, левое плечо

подается вперед вместе. Кулак правой руки вместе с предплечьем поворачивается вовнутрь, локоть согнут и ровно держится впереди правого плеча, ладонь направлена вниз, глаза смотрят в сторону левого кулака (см. рис. 45).



45

б. Продолжение упражнения: ступня и колено правой ноги согнуты, туловище повернуто налево. Одновременно кулаком правой руки наносится сильный прямой удар вверх со стороны правого плеча, кулак держится ладонью вверх. Согнутый кулак левой руки вместе с предплечьем возвращается и остается в области правой подмышки, ладонь направлена вверх, туловище наклонено вперед, глаза смотрят в сторону правого кулака (см. рис. 46).



46

в. Продолжение упражнения: носок и колено правой ноги слегка повернуты наружу, туловище повернуто направо. Одновременно кулак правой руки принимает прием «когти», правое предплечье при согнутом локте поворачивается вовнутрь и снизу с правой стороны головы сохраняет притаившееся положение, «когти» ладонью повернуты наружу. Кулак левой руки принимает прием «когти» и подается вверх-вперед, левое предплечье чуть согнуто в локте, «когти» ладонью повернуты вверх. Туловище слегка наклоняется вправо вниз, глаза смотрят в сторону левой ладони (см. рис. 47).

...



47

Обратите внимание: удар и толкание «когтями» совершается в юго-восточном направлении, амплитуда поворота кулаков и поясницы должна быть значительной.

10. Тиси цзацюань (нанести удар при поднятом колене)

С опорой на обе ноги делается поворот налево на 180° (в западном направлении), правая нога ставится вертикально вверх, левая нога согнута в колене и поднята вверх. Одновременно «когти» левой руки вместе с поворотом туловища делают дугообразное движение с захватом влево вверх, «когти» правой руки сжимаются в кулак, правый кулак с предплечьем поворачивается наружу и, имея опору на тыльную сторону кисти, вместе с поворотом корпуса наносит прямой удар. В этот момент «когти» левой руки сжимаются в кулак, предплечье поворачивается наружу, локоть слегка согнут, в таком положении левый кулак отводится назад, левая ладонь приходится со стороны локтевой кости правого предплечья. Туловище, наклоняясь назад, поворачивается в пояснице налево, глаза направлены в сторону правого предплечья (см. рис. 48).

...



48

Обратите внимание: левые «когти» сначала захватывают в направлении налево вверх, затем скользящий удар наносится правым предплечьем, левая рука схватывает локтевую кость правого предплечья. Усилие удара правого предплечья должно согласовываться с поворотом туловища в пояснице при поднятом колене.

11. Тиси таньчжао (прощупывать «когтями» при поднятом колене)

Продолжение упражнения: туловище находится вертикально с небольшим наклоном вперед. Кулак правой руки переходит в прием «когти», вместе с предплечьем поворачивается вовнутрь в готовности к захвату в направлении прямо вниз, при этом согнутый локоть находится впереди нижней части живота, ладонь с приемом «когти» направлена вверх. В момент захвата правыми «когтями» левая рука расслаблена со стороны лучевой кости, далее применяет прием «когти» и со стороны лучевой кости совершает «поиск» в направлении прямо вверх при прямом предплечье, левое предплечье поворачивается во внутрь с ладонью вниз, глаза смотрят прямо (см. рис. 49).

...



49

Обратите внимание: правая нога стоит вертикально, прочный упор в пол совершается через ступню.

12. Баньмабу таньчжао (прощупывать «когтями» в положении полушага лошади)

Левая нога отставляется вперед, обе ноги в коленках полусогнуты и изображают «полушаг лошади». Одновременно левые «когти» опускаются вниз, дугообразным движением делают захват, правые «когти» слева от

тыльной стороны запястья делают захват прямо вверх дугообразным движением. Затем левые «когти» повторно переходят к приему прощупывания тыльной стороны правого запястья. Левое предплечье согнуто в локте, ладонь смотрит вниз; правые «когти» опущены вниз, при отводе назад становятся с нижней стороны левого локтя. Левое плечо подается вперед, талия опущена, туловище слегка наклонено вперед, глаза смотрят прямо (см. рис. 50).

...



50

Обратите внимание: правые и левые «когти» описывают эллиптический путь, движения должны быть овальными и свободными. Прощупывание левыми «когтями» и отставление левой ступни должны завершаться одновременно.
13. Тиси дяочжао (захват «когтями» при поднятом колене)

а. Центр тяжести перемещается назад и вверх, правая нога поддерживается вертикально, согнутое колено левой ноги поднято вверх. Одновременно туловище слегка поворачивается направо, «когти» обеих рук вслед за туловищем опускаются вниз мимо живота и описывают дугу направо-вверх, левые «когти» описывают путь перед правым плечом, левый локоть согнут, ладонь направлена вниз. Правые «когти» сжимаются в кулак, описывают путь справа от туловища, правое предплечье поднято ровно, ладонь смотрит вниз. Туловище слегка наклонено вправо, глаза следят за движением правой руки (см. рис. 51).



51

б. Продолжение упражнения: корпус слегка поворачивается налево, одновременно левые «когти» при согнутом локте совершают дугообразное движение вперед для захвата, зев тигра направлен вперед, а ладонь – вниз; правое запястье согнуто вверх, большой палец отведен в сторону и образует «когти дракона», правое предплечье чуть выше горизонта. Живот подтянут, туловище чуть наклонено вперед, глаза смотрят прямо вперед (см. рис. 52).

...



52

Обратите внимание: круговое движение предплечьями и расслабление плеч совершается одновременно с поворотом талии.

14. Чабучуаньцюань (нанесение пронизывающего удара с выпада)

Левой ногой делается шаг вперед и ставится на ступню, вслед за этим правая ступня, огибая левую ступню, переставляется вперед левее левой ступни, обе ноги в вертикальном положении. Одновременно правый кулак с предплечьем поворачивается наружу и в согнутом локте опускается вниз, при этом ладонь смотрит вверх и проходит мимо левого предплечья с верхней стороны (северо-западное направление) и наносит пронизывающий удар при прямом предплечье, в этот момент левые «когти» сжимаются в кулак и при согнутом локте находятся под левой рукой под мышкой. Корпус поворачивается вместе с правой ногой примерно на 135° до направления на юг, слегка наклонен вправо, носок левой ноги повернут на юг, глаза следят за правой ладонью (см. рис. 53).

...



53

Обратите внимание: при постановке левой ступни кулак правой руки находится справа от талии, при перестановке правой ступни правый кулак наносит пронизывающий удар.

15. Фаньшеньцюань (удар с перегибанием корпуса)

Продолжение упражнения: нижние конечности через обе ступни служат опорой, туловище вокруг правого предплечья делает перегибание на 150° в северном направлении, кулак правой руки вместе с перегибанием туловища поворачивается вниз, а корпус наклоняется влево. Левая нога согнута и

поддерживает тяжесть тела, правая нога прямая, правый носок упирается в пол, взгляд направлен на правый кулак (см. рис. 54).



54

Обратите внимание: при перегибе корпуса правое предплечье сохраняет осевое положение, это положение должно быть устойчивым, не допускается шатание вверх-вниз или направо-налево.

16. Динбу чжуаньти (поворот туловища в положении стойки «гвоздь»)

а. Продолжение упражнения: левая ступня переставляется в левую сторону, обе ноги полусогнуты в коленках, изображают переходный шаг лошади. Одновременно сохраняется естественное прямое положение туловища, правое предплечье замахивается направо вниз и остается за спиной, левый кулак вблизи правого предплечья спереди, пальцы рук направлены вверх, а ладонь смотрит направо. Глаза спокойно смотрят вперед (см. рис. 55).



55

б. Продолжение упражнения: правая ступня переставляется ближе к левой, опора делается на носок. Одновременно вокруг левой ступни туловище поворачивается влево на 90° до западного направления, большой палец левой руки развернут к предплечью и направлен вниз, рука вместе с туловищем разворачивается слева от корпуса. Большой палец левой руки развернут к предплечью, смотрит вниз, правая рука вместе с туловищем естественно разворачивается справа от корпуса. Корпус сохраняет естественный наклон вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 56).



56

в. Продолжение упражнения: туловище по инерции продолжает поворачиваться налево до 180° в направлении на восток. Голова повернута направо, глаза смотрят прямо (см. рис. 57).

...



57

Обратите внимание: туловище в сумме совершает поворот налево на 270° . Двигательная сила при повороте складывается из трех элементов: пригиб правой ступни направо, ровный замах левого предплечья и поворот талии налево. Обе руки должны быть развернуты свободно и естественно. Указанный разворот должен совершаться свободно, согласованно, устойчиво и напоминать парение сильного орла при развернутых крыльях.

17. Тэнкунбайляньцзяо (прыжок в позе распускающегося лотоса)

а. Продолжение упражнения: туловище продолжает поворот влево на 90° в направлении северо-востока. По мере поворота туловища центр тяжести перемещается вверх до согнутых колен, правый носок повернут наружу, переступает на один шаг и ставится впереди туловища слева. Одновременно кулак и правое предплечье поворачиваются наружу, рука согнута в локте, подается вперед мимо правых ребер, делает дугообразное движение направо, предплечье выпрямляется, пальцы руки смотрят вверх. Левая кисть руки по инерции, по мере поворота туловища выправляется вместе с предплечьем и остается сзади туловища слева, левое предплечье поворачивается наружу, пальцы направлены вверх. Корпус имеет естественный наклон направо-вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 58).



58

б) Продолжение упражнения: левая ступня делает шаг вперед, согнутая в колене левая нога принимает на себя тяжесть корпуса. Правой ступней дугообразным движением делается еще один шаг направо-вперед, правая ступня прямая, пятка упирается в пол, корпус немного подается назад. Одновременно туловище поворачивается примерно на 90° в направлении востока, правое предплечье распрямляется и отводится назад, за спину, справа вниз, правая ладонь направлена назад-вниз. Левая кисть развернута и находится над корпусом спереди-сверху, ладонью налево (см. рис. 59).



59

в. Продолжение упражнения: центр тяжести перемещается вперед и падает на правую ногу. Правая нога, упираясь в пол, делает прыжок с поворотом направо, согнутое колено левой ноги поднимается вверх. Одновременно левая кисть подается мимо правого бедра при немного согнутом предплечье направо вверх, делает дугообразное движение и останавливается над головой сверху, левая ладонь хлопает по тыльной стороне правой кисти (см. рис. 60).



60

г. Продолжение упражнения: правая нога отрывается от пола и в момент прыжка подбрасывает туловище вверх, при этом туловище одновременно поворачивается на 90° в южном направлении. Правая прямая нога поднимается слева вверх и повторно делает дугообразное движение направо. Обе руки находятся в готовности шлепнуть по тыльной стороне ступни (см. рис. 61).



61

д. Продолжение упражнения: достигнув наибольшей высоты во время прыжка, туловище поворачивается примерно на 90° влево в западном направлении. Правая нога разворачивается направо-вверх, при этом при прохождении перед лицом тыльная сторона ступни соприкасается с лицевой частью. В этот же момент кисти обеих рук разворачиваются справа налево, хлопают по тыльной стороне ступни, левая нога прямая внизу (см. рис. 62).



62

е. Продолжение упражнения: правая нога продолжает разворачиваться наружу. Обе руки после хлопка естественно разводятся вправо и влево (см. рис. 63).

...



63

Обратите внимание: при прыжке в позе распускающегося лотоса описывается дугообразный путь, число вспомогательных шагов – три. Начав прыжок с правой ноги, туловище в воздухе поворачивается примерно на 180° . Усилие поворачивающегося корпуса падает на согнутую в колене левую ногу, бедро правой ноги разворачивается наружу, правое плечо приподнимается к правому воротнику, талия одновременно поворачивается направо. Весь комплекс выполняется согласованно в один взглас.

18. Себу (цзопань) чжанцзянь (расслабленный шаг и развернутые руки)

а. Продолжение упражнения: туловище продолжает поворачиваться вправо на 270° в южном направлении. Одновременно совершается полуприседание на обеих ногах, обе руки развернуты, кисти рук скрещены перед туловищем, локти согнуты, пальцы подняты вверх. Корпус естественно наклоняется вперед, взгляд направлен на руки (см. рис. 64).



64

б. Продолжение упражнения: правая нога выбрасывается в воздух слева вверх, кисти рук развернуты вверх, подаются назад, остаются почти на уровне горизонта. Обе ноги естественно сгибаются в коленях, правая нога спереди, левая сзади, туловище прямое, голова повернута направо, взгляд направлен направо (см. рис. 65).



в. Продолжение упражнения: туловище пригибается вниз, ноги согнуты в коленях и изображают расслабленный шаг на полусогнутых, при этом правая нога находится впереди. Предплечья поворачиваются вовнутрь и разворачиваются назад, ладони рук направлены в противоположные стороны. Туловище естественно наклонено вперед, грудная часть свисает над талией, голова повернута налево, глаза смотрят налево-вверх (см. рис. 66).
Обратите внимание: прыжок должен быть высоким, а приземление мягким. Комплекс упражнений выполняется легко и грациозно, напоминая сильного орла с распростертыми крыльями.

Часть вторая

19. Фаньшень лучжао (захват «когтями» из положения перевернутого туловища)

а. Обе ноги выпрямляются, ступни ног являются как бы осью для поворота налево, правая нога немного согнута в колене, левая нога прямая и упирается в пол носком. Одновременно левый кулак и предплечье поднимаются вверх, правый кулак и предплечье опускаются вниз, обе руки описывают дугу в воздухе, корпус поворачивается налево на 180° в северном направлении. Туловище наклоняется вправо, взгляд направлен налево вверх (см. рис. 67).



66

б. Продолжение упражнения: правая нога прямая и служит опорой, туловище прямое и поворачивается налево на 90° в западном направлении. Левая нога естественно отставлена назад на шаг, упирается в пол левым носком. Одновременно кисть левой руки в виде положения «когти» совершает захват в направлении вперед-вниз, рука согнута в локте, находится впереди живота. Правая кисть принимает положение «когти» и при прямом предплечье описывает дугообразное движение вперед-вверх для захвата и остается спереди над головой, ладонь обращена вниз, взгляд направлен вперед-вверх (см. рис. 68).



68

в. Продолжение упражнения: правые «когти» продолжают захват в направлении вперед-вниз. Когда захват совершается на уровне груди, левые «когти» мимо правых «когтей» сверху при прямом предплечье выполняют поиск в прямом направлении, ладонь направлена вниз, правая рука согнута в локте, правые «когти» в состоянии готовности к захвату находятся впереди груди. Левая рука подается вдоль тела вперед, туловище слегка наклонено вперед, глаза направлены в сторону левых «когтей» (см. рис. 69).

...



69

Обратите внимание: руки делают круговые обратные движения. Отвод ноги и захват «когтями» с прощупыванием должны согласовываться с движениями верхних и нижних конечностей.

20. Шанбу лихэтуй (согласованные движения ног)

а. Левая нога делает естественный шаг вперед, одновременно левые «когти» сжимаются в кисти, согнутая в локте рука подается вперед, ладонь смотрит вниз. Правые «когти» сжимаются в кисти, и прямая правая рука отводится назад, пальцы рук подняты вверх, ладонь направлена направо (см. рис. 70).



70

б. Продолжение упражнения: центр тяжести перемещается вперед, левая прямая нога становится естественной опорой, правая нога подбрасывается вперед-вверх, выпрямляется на уровне лба и совершает подталкивающее движение. В момент толчка вперед на уровне лба правая ступня повернута вовнутрь, при этом отведенная влево левая ладонь подносится к ступне и делает хлопок по носку правой ступни. Взгляд направлен в сторону левой кисти (см. рис. 71).

...



71

Обратите внимание: в этом упражнении основное нарушение заключается в отсутствии звучного хлопка. Причина кроется в том, что повернутая подошва ступни недостаточно широка или же при хлопке левая ладонь занимает неправильное положение. Необходимо до максимума развернуть подошву правой ступни, левая ладонь точно и с достаточным усилием хлопает, и тогда достигается четкий и звучный хлопок.

21. Гуйбу ляочжао (стоя на колене, подстрекать к захвату)

Продолжение упражнения: после хлопка левой ладонью по правой ступне правой же ступней делаем выпад вперед, при этом ступни служат осью поворота туловища влево на 180° в восточном направлении. Левая нога согнута в колене и полуприседает, а правое колено свободно упирается в пол. Одновременно правая ладонь принимает положение «когти» и при прямом предплечье подается вверх, повторно вдоль туловища поворачивается вниз, с правой стороны туловища просовывается вперед, подстрекая к захвату, при этом ладонь повернута вверх. Левая кисть совершает огибающее движение вдоль туловища и останавливается перед корпусом снизу, при этом ладонью левой руки совершаем удар сверху у локтя правого предплечья, пальцы направлены направо. Туловище слегка подается вперед, взгляд направлен в сторону правых «когтей» (см. рис. 72).

...



72

Обратите внимание: подстрекательство к захвату правой рукой и удар левой ладонью по локтю правой руки сверху должны производиться одновременно, при ударе следует приложить достаточное усилие.

22. Себу дяочжао (захват «когтями» при расслабленных ногах)

Левая ступня отводится на шаг, обе ноги согнуты в коленях и поставлены крест-накрест, полностью согнуты и представляют расслабленный переходный шаг. Одновременно правое предплечье и «когти» поворачиваются вовнутрь, правая рука согнута в локте и после захвата возвращается назад и останавливается перед животом ладонью вниз. Левая кисть в положении «когти» при прямом предплечье подается вперед-вниз для захвата, зев тигра направлен прямо. Туловище грудной частью свисает над поясницей, взгляд направлен в сторону левых «когтей» (см. рис. 73).



73

23. Гуйбу дяочжао (захват «когтями», стоя на колене)

Продолжение упражнения: правая ступня отводится на один шаг назад, и нога ставится на колено. Одновременно правые «когти» подаются вперед-вниз для захвата, правая рука чуть согнута в локте, зев тигра спереди. Левые «когти» перекрещиваются с правой рукой ниже локтя с зевом тигра,

направленным направо, взгляд направлен в сторону правых «когтей» (см. рис. 74).



74

24. Лушоу чуаньчжан (задержав руку, нанести пронизывающий удар)

а. Центр тяжести перемещается вверх, обе ноги чуть согнуты в коленях, туловище поворачивается вправо почти на 90° в южном направлении. Одновременно правые «когти» сжимаются в кисти и поднимаются вверх, при прямом предплечье совершают дугообразное движение направо и ровно поднимаются с правой стороны туловища обращая ладонь вниз. Левые «когти» с почти вытянутой рукой находятся слева от туловища, взглядом наблюдают за движением правой руки (см. рис. 75).



75

б. Продолжение упражнения: правая кисть руки продолжает опускаться вниз, правое предплечье разворачивается наружу при согнутом локте и отводится к поясу справа, ладонь обращена вверх, пальцы тоже направлены вверх. Левые «когти» сжимаются в кисти и поднимаются вверх, делают дугообразное движение вправо, левое предплечье при согнутом локте опущено и покоится перед правым плечом, ладонь обращена вниз, пальцы рук повернуты назад (см. рис. 76).



76

в. Продолжение упражнения: кисть правой руки, используя в качестве точки опоры усилия пальцев, наносит пронизывающий удар направо-вверх прямой рукой, при этом описываемый путь проходит над левым плечом, ладонь руки направлена вверх. Кисть левой руки опускается вниз и ставится в поперечном положении под мышкой правой руки ладонью вниз, пальцы отведены назад. Одновременно центр тяжести перемещается вправо, правая нога согнута в колене, левая – прямая и выглядит, как при переходном шаге со сгибанием направо. Правое плечо смещено вперед. Глаза следят за правой кистью (см. рис. 77).

...



77

Обратите внимание: обе кисти описывают дугообразное движение. Когда правая кисть проходит у пояса справа, а левая опущена вниз и находится перед правым плечом, центр тяжести перемещается примерно к левой ноге. В момент нанесения пронизывающего удара центр тяжести снова перемещается вправо и останавливается на правой ноге.

25. Хуйшень фаньяочжао (обратное подстрекательство к захвату с поворотом туловища)

а. Продолжение упражнения: центр тяжести перемещается влево, левое колено слегка согнуто, носок правой ноги повернут наружу. Правая нога прямая, носок направлен вовнутрь, туловище совершает поворот около 45° в юго-восточном направлении. Одновременно правая кисть принимает положение «когти» и при прямом предплечье подается вверх, совершает дугообразное движение налево и останавливается перед левым плечом. Чуть согнутая в локте правая рука перекрещивается с левой перед грудью, при этом правое предплечье выведено наружу, «когти» правой кисти и ладонь направлены вниз, левая кисть принимает положение «когти». Туловище сохраняет небольшой наклон влево, голова повернута вправо-назад, взгляд обращен вниз-назад (см. рис. 78).



78

б. Продолжение упражнения: обе ноги согнуты в коленях, в положении полуприседа выполняется «полушаг лошади». Одновременно правые «когти» опускаются вниз и проносятся впереди живота направо-вверх для обратного подстрекательства к захвату, правое предплечье обращено вовнутрь, а «когти» и ладонь направлены в обратную сторону. Левые «когти» подняты вверх примерно до уровня плеча, «когти» направлены вверх, а ладонь – направо. Туловище наклонено влево-вперед, глаза отведены в сторону правых «когтей» (см. рис. 79).

...



79

Обратите внимание: усилие при подстрекательстве к захвату из-за плеча, приседание на ногах и наклон туловища налево-вперед должны совершаться строго согласованно.

26. Чжуаньшень луныцзянь титуй (удар ногой с поворотом туловища и замахом руки)

а. Ноги прямые, туловище поворачивается примерно на 45° влево в восточном направлении, центр тяжести перемещается назад на правую ногу, левой ногой делаем шаг назад и носком в точке «цюаньсуйдянь» упираемся в пол. Одновременно обе кисти переходят в положение «захвата», правая кисть опускается вниз вдоль туловища справа и поднимается вперед-вверх при прямом предплечье, описывая дугообразное движение над головой. Левая кисть перемещается под мышку правой руки, ладонь направлена вниз. Туловище сохраняет естественную прямооту, глаза смотрят вперед (см. рис. 80).



80

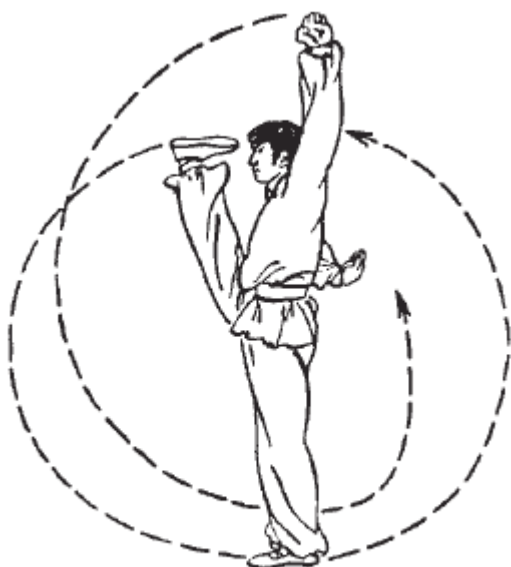
б. Продолжение упражнения: делая упор на левый носок и правую пятку, корпус поворачивается влево-назад на 180° и останавливается в западном направлении. Носки обеих ног смотрят вперед, левая нога принимает на себя тяжесть тела, а правый носок упирается в пол. Одновременно правая кисть при прямом предплечье подается назад, снизу проходит мимо туловища справа, описывая дугообразный путь, при повороте туловища сохраняет свое положение за спиной справа снизу. Кисть левой руки опускается вниз, при прямом предплечье описывает круг, при повороте туловища по кругу поднимается и останавливается над головой слева, взгляд направлен вперед (см. рис. 81).



81

в. Продолжение упражнения: прямая левая нога служит опорой, правая прямая нога с согнутой ступней подбрасывается до уровня лба; одновременно левая рука продолжает движение вперед-вниз вдоль туловища слева назад-вверх, и круговое движение завершается постановкой кисти над головой слева в поперечном положении, левая ладонь направлена вверх, пальцы рук смотрят направо. Кисть правой руки при прямом предплечье продолжает круговое движение назад-вверх-вперед-вниз мимо туловища справа, и вывернутая назад рука находится за спиной справа внизу, сформированный крюк руки направлен вверх. Туловище прямое, грудь выступает над поясом, взгляд направлен на правый носок (см. рис. 82).

...



82

Обратите внимание: замах руками, поворот туловища с постановкой ноги и удар ногой должны быть строго согласованы. При замахе руки должны описывать неискаженный круг, при этом плечи не напряжены, предплечья вытянуты, совершают свободное круговое движение.

27. Яоцзы фаньшень (перевертывание орла)

а. Продолжение упражнения: прямая левая нога служит опорой, туловище наклонено вперед вниз (грудь и лицо находятся вблизи большой берцовой кости голени). Правая нога по направлению наклона туловища отбрасывается назад-вверх, стопа прямая, носок смотрит вверх. Одновременно распрямляется согнутая кисть правой руки, предплечье сзади и перед туловищем описывает круг и при естественно согнутом локте останавливается с нижней стороны головы. Левая рука вместе с туловищем делает круговое движение вперед-вниз и останавливается за спиной слева, ладонь направлена вправо, пальцы смотрят вверх (см. рис. 83).



83

б. Продолжение упражнения: корпус разворачивается по кругу с правой стороны левой ноги (в восточном направлении) и выпрямляется. Правая нога продолжает совершать круг вперед (в западном направлении), при завершении полукруга останавливается сзади корпуса снизу. Одновременно кисти принимают положение «когти», правые «когти» по мере поворота туловища подаются вверх-вперед захвата, зев тигра направлен вперед, ладонь смотрит вниз, левые «когти» при согнутом локте остаются у пояса слева ладонью вниз, корпус прямой, чуточку наклонен вперед, взгляд отведен в сторону правых «когтей» (см. рис. 84).

...



84

Обратите внимание: в момент подачи правой ноги назад нужно приложить усилие. Указанное движение выполняется молниеносно. Когда правая нога подбрасывается и вертикально ставится на пол, голова и лицо направлены вниз; когда корпус поворачивается назад и наступает момент выпрямления,

правая нога под усилием ставится вниз-вперед, и тем самым выпрямляет грудь и корпус.

28. Ханьцзибу дяочжао (захват из положения шага)

Продолжение упражнения: правая нога, согнутая в колене, делает выпад назад и в положении полуприседания служит центром тяжести. Левая нога, согнутая в колене, плотно приставлена к правой ноге. Одновременно правые «когти» совершают захват, локоть согнут и находится у пояса справа. Левые «когти» подаются над правыми «когтями» с тыльной стороны и совершают захват, локоть левой руки согнут, зев тигра направлен вперед. Туловище, сохраняя небольшой наклон вперед, прямое, грудь выдается над поясом, взгляд устремлен вперед (см. рис. 85).

...



85

Обратите внимание: вначале правая нога ставится на пол, а потом совершается захват правыми «когтями»; захват левой рукой и приседание завершаются одновременно.

29. Цзибу тэнкун чжанчи (нанести удар, взлетая в воздух с распростертыми крыльями)

а. Развернутый наружу левый носок делает шаг вперед-вправо, при этом центр тяжести переместится немного вверх. Одновременно левая рука сгибается в локте, а «когти» направлены вниз для захвата и остаются сбоку у пояса. Правые «когти» устремляются вперед для захвата, рука в локте чуть согнута, правое плечо подается вперед. Корпус естественно наклонен вперед, взгляд направлен на правые «когти» (см. рис. 86).



86

б. Продолжение упражнения: правая ступня делает шаг вперед-направо. Одновременно сгибается в локте правая рука, правые «когти» совершают захват вниз и останавливаются у пояса. Левые «когти», проходя над тыльной стороной правой ладони, совершают захват спереди, левая рука чуть согнута в локте, левое плечо подано вперед. Корпус естественно наклонен вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 87).



87

в. Продолжение упражнения: левая ступня делает шаг вперед-влево, туловище поворачивается примерно на 45° в юго-западном направлении.

При помощи толчка усилием правой ступни совершается прыжок вперед обеими ногами, а когда корпус находится в воздухе, правая нога выполняет пинок, задевает пятку левой ступни и опускается на пол. Левая ступня ставится впереди. Затем правая ступня делает новый шаг вперед с готовностью к прыжку. Одновременно «когти» рук поочередно совершают захват вперед: сначала правые «когти», а затем левые (см. рис. 88).



88

г. Продолжение упражнения: отталкиваясь усилием правой ступни, корпус взлетает в воздух, ноги согнуты в коленях и находятся высоко в воздухе. Одновременно «когти» рук принимают положение «когтей» дракона (т. е. большой палец отделен от остальных пальцев); левая рука опускается вниз, проходит вдоль туловища слева и поднимается вверх налево. Правая рука взлетает вверх-направо, оба предплечья развернуты назад-вверх примерно на уровне горизонта, запястья обеих рук вогнуты, ладони смотрят вниз. Туловище подано вперед, грудная клетка сжата, взгляд устремлен вперед (см. рис. 89).

...



89

Обратите внимание: шаги и удары ногой выполняются последовательно и одновременно; с завершением шагов и ударов совершаются захваты сначала правыми, а потом левыми «когтями». Полет в воздухе с развернутыми предплечьями напоминает размах крыльев мифической птицы Пэй. При этом чем выше прыжок, тем красивее.

30. Гуйбу аньчжао (прижимать «когтями» вниз, имея упор в коленях)

Продолжение упражнения: ноги расставлены. Правая нога, согнутая в колене, выполняет полуприсед, левое колено опущено на пол и служит упором. Одновременно «когти» дракона левой руки переходят в положение «когтей» орла, переносятся перед грудью вперед-вниз и прижимают «жертву» к земле. Зев тигра направлен вперед, ладонь смотрит вниз. «Когти» дракона правой руки принимают положение «когтей» орла, рука согнута в локте и находится у пояса справа, ладонь смотрит вниз. Корпус естественно наклонен вперед, взгляд обращен в сторону левых «когтей» (см. рис. 90).

...



90

Обратите внимание: прижатие левыми «когтями» вниз происходит при наклоне туловища вниз, рука с согнутым локтем выполняет прием прижатия вниз с усилием, напоминая ловлю зайца орлом.

Часть третья

31. Юньшоу таньчжао (плывущая рука в поисках места захвата «когтями»)

а. Центр тяжести перемещается чуточку вверх, левая рука, согнутая в локте, сохраняя положение «когти», подается в поперечном направлении и останавливается под мышкой правой руки ладонью наружу. Правые «когти» и предплечье поворачиваются вовнутрь и подаются вперед, согнутый локоть развернут влево и остановлен перед левым плечом. Предплечья скрещиваются перед грудью, правое предплечье сверху, а правая ладонь спереди. Туловище сохраняет естественную прямооту, голова повернута налево, взгляд обращен в левую сторону (см. рис. 91).



91

б. Продолжение упражнения: с опорой на обе ступни делается разворот на 180° в северо-восточном направлении. Согнутая левая нога ставится коленом вперед, носок развернут наружу. Правая ступня согнута в голеностопном суставе, колено упирается в пол. Одновременно левые «когти», пройдя перед туловищем, делают захватывающее движение налево-вверх, левое предплечье прямое и остается примерно на уровне горизонта, большой палец направлен вниз, ладонь – налево. Правая рука сохраняет положение «когти», повернута наружу, согнута в локте и находится перед животом, ладонь повернута вверх, туловище сохраняет естественную прямооту, взгляд направлен вперед-вверх (см. рис. 92).



92

в. Продолжение упражнения: ноги поставлены перекрестно, левый носок развернут наружу. Одновременно правая рука в положении «когти» поворачивается вовнутрь и при прямом предплечье протягивается вперед для

поиска захвата, ладонь смотрит вперед; пальцы, образующие «когти», направлены вверх. Левые «когти» при согнутом локте остаются перед грудью в поперечном положении. Туловище слегка наклонено вперед, правое плечо подано вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 93).



93

г. Продолжение упражнения: используя обе ноги в качестве опоры, корпус поворачивается вправо на 135° в южном направлении; правая нога чуть согнута, носок развернут наружу, левая нога прямая, ступня согнута в голеностопном суставе. Одновременно левые «когти» при прямом предплечье делают толчок влево, ладонь смотрит вперед, большой палец направлен вниз. Правые «когти» вместе с предплечьем повернуты вовнутрь (рука согнута в локте) и делают захват назад, останавливаются перед грудью справа, ладонь смотрит вперед, большой палец направлен вниз. Туловище наклонено вправо, взгляд обращен в сторону левых «когтей» (см. рис. 94).



94

32. Цечуай туйчжао (удар ногой сбоку и толчок «когтями»)

а. Левые «когти» опускаются вниз, приходят перед животом и вместе с прямым предплечьем делают дугообразное движение, останавливаются перед корпусом при развернутом наружу и согнутом локте. Ладонь обращена вверх, правые «когти» как бы свисают над левой локтевой костью сверху. С одновременным упором на обе ноги совершается поворот туловища налево на 135° в северо-восточном направлении, ноги прямые, поставлены перекрестно. Корпус слегка наклонен налево, взгляд отведен в правую сторону (см. рис. 95).



95

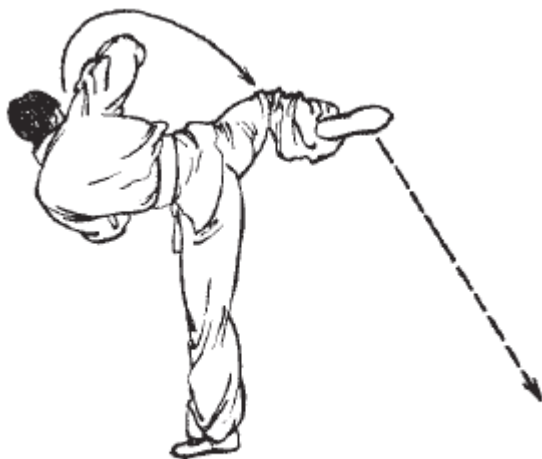
б. Продолжение упражнения: левая нога прямая, служит опорой для туловища, правая нога с согнутым вперед коленом поднимается в сторону, повторно с направлением усилия на пятку при выпрямленной коленке совершается удар сбоку, правая нога выпрямлена, а носок вытянут вперед. Одновременно туловище поворачивается влево на 45° в направлении на север, левое предплечье повернуто вовнутрь, «когти» левой кисти переходят в положение «когти тигра» и совершают толчок вверх-направо, ладонь смотрит направо. Правые «когти» переходят в положение «когти тигра» и совершают толчок вверх-направо, правое предплечье прямое, пальцы обеих рук направлены вперед. Корпус наклонен налево, голова повернута направо, взгляд обращен направо (см. рис. 96).



96

в. Продолжение упражнения: согнутая в колене правая нога ровно поднимается, одновременно обе кисти рук принимают положение «когти орла» и при согнутом предплечье возвращаются и фиксируются перед грудью (см. рис. 97).

...



97

Обратите внимание: левые «когти» при прямом предплечье опускаются вниз, при совершении взмаха направо это движение должно быть согласовано с наклоном пояса вправо. После совершения удара ногой и толчка с усилием немедленно следует согнуть ногу и руку; усилие прилагается не только при ударе ногой и толчке рукой, но и при захвате «когтями» обеих рук.

33. Шанбу питяоцюань (рубящий удар кулаком с выпадом)

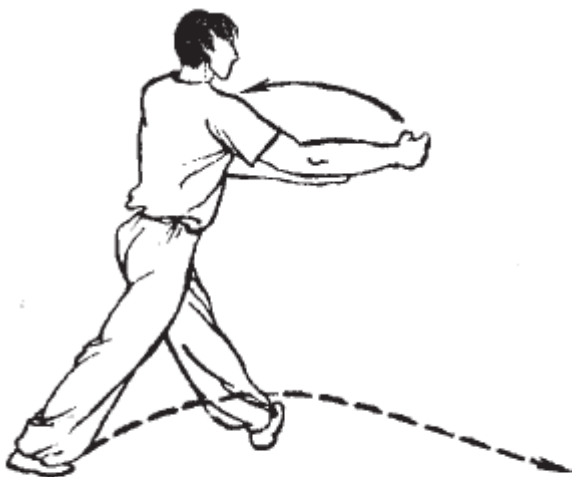
а. Правая нога делает выпад направо от туловища, ноги согнуты, туловище сохраняет естественное прямое положение. Одновременно правые «когти» сжимаются в кулак, и при прямом предплечье с силой наносится сокрушающий удар сверху вниз, глазок кулака (у большого пальца) направлен вверх. В момент нанесения рубящего удара правым кулаком левые «когти» выпрямляются, и ладонью левой руки наносится хлопок снизу вверх по локтевой кости правой руки, левая ладонь остается в положении удержания правого предплечья с внутренней стороны. Взглядом наблюдается действие правого кулака (см. рис. 98).



98

б. Продолжение упражнения: левая нога делает шаг вперед справа от корпуса. Одновременно правый кулак при согнутом предплечье наносит удар вверх, имея точку приложения усилия со стороны зева тигра. Левая рука отпускает правое предплечье, вслед за этим повторно наносится рубящий удар и восстанавливается исходное положение, глазок правого кулака направлен вверх. Левая ладонь снова придерживает правый локоть с внутренней стороны, глаза следят за правым кулаком (см. рис. 99).

...



99

Обратите внимание: в положении выпада левой ногой выполняются два действия правым кулаком, а именно: отвод кулака вверх и рубящий удар вниз.

34. Мабу динчжоу (нанесение удара локтем из положения «мабу» – шага лошади)

Продолжение упражнения: правая нога делает шаг вправо-вперед, ноги согнуты в коленях и делают полуприсед. Одновременно предплечье поворачивается наружу (правой руки) и, ровно двигаясь налево, останавливается перед грудью, туловище слегка повернуто налево за счет пояса, правая ладонь смотрит вверх. Вслед за этим пояс поворачивается направо и возвращается в исходное положение. Одновременно левый кулак раскрывается, предплечья повернуты вовнутрь, а кисти перекрещены перед грудью (правое предплечье сверху), вместе с поворотом пояса оба локтя наносят сильные удары в правую и левую сторону соответственно, при этом оба локтя наносят удары на одном уровне. Кулаки находятся друг против друга с ладонями вниз. Грудь выдается над поясом, голова повернута направо, взгляд обращен туда же (см. рис. 100).

...



100

Обратите внимание: выпад правой ноги направо, движение левого предплечья равномерно налево и поворот пояса налево должны выполняться одновременно. Приседание на ногах с изображением шага лошади, поворот пояса направо и возвращение в исходное положение, а также нанесение ударов локтями в правую и левую стороны должны выполняться синхронно.

35. Чуаньчжан дяньюй (пронизывающий удар рукой и точный удар ногой)

а. Ноги прямые, кулаки обеих рук разжимаются, запястья перекрещены по мере поворота пояса налево, кисти рук направляются вниз-налево при

прямом предплечье, затем вместе с корпусом поворачиваются на 90° в восточном направлении. Прямые руки поднимаются вверх, делают огибающее движение и останавливаются перед грудью. Руки чуть согнуты в локтях, левая кисть сверху, пальцы обеих рук направлены вверх. Одновременно с поворотом туловища направо носок правой ноги разворачивается наружу, ноги прямые, перекрещены, глаза следят за руками (см. рис. 101).



101

б. Продолжение упражнения: руки разводятся соответственно в левую и правую стороны, повернуты наружу, согнуты в локтях и останавливаются по бокам с ладонями вверх, пальцы обеих рук направлены вверх, взгляд направлен строго вперед (см. рис. 102).



102

в. Продолжение упражнения: правая нога прямая, твердо стоит на полу, туловище чуть наклонено назад, левая нога вначале подается вверх при согнутом колене, затем повторно поднимается вперед-вверх при выпрямленном положении до точки удара, имея за точку приложения усилия носок левой ноги. Одновременно левая рука при прямом предплечье наносит пронизывающий удар, используя в качестве точки приложения усилия пальцы. Кисть правой руки наносит пронизывающий удар вперед-вверх и останавливается у левого локтя с внутренней стороны, правая рука чуть согнута в локте, ладони обеих рук повернуты вверх, глаза устремлены в сторону левой кисти (см. рис. 103).

...



103

Обратите внимание: при подъеме левой ноги до ударной точки корпус чуточку повернут направо и вся тяжесть левой ноги переносится вперед.

36. Гунбу гуаньцюань (нанесение пронизывающего удара из положения выпада «гунбу»; «гунбу» означает натянутый, словно лук, шаг)

а. Продолжение упражнения: левая нога делает выпад вниз, носок поворачивается вправо вовнутрь туловища на 180° в западном направлении, правая нога согнута в колене, левая нога прямая и опирается на пол.

Одновременно согнутые в локтях руки находятся по обеим сторонам пояса, ладони обеих рук повернуты вверх, пальцы рук направлены вперед, взгляд устремлен вперед (см. рис. 104).



104

б. Продолжение упражнения: опираясь на обе ноги, туловище поворачивается влево на 90° в южном направлении, левая нога согнута в колене, а правая – прямая, шаг «гунбу». Одновременно правая ладонь сжимается в кулак и вместе с поворотом туловища наносит удар налево-вверх, имея точку приложения усилия на тыльной стороне ладони. Правое предплечье прямое, глазок кулака направлен вверх, левая рука поднята налево-вверх и держит ударную правую руку за запястье (за тыльную сторону ладони), корпус наклонен налево, глаза следят за правым кулаком (см. рис. 105).

...



105

Обратите внимание: усилие для нанесения пронизывающего удара складывается за счет опорной правой ноги и поворота пояса.

37. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног, как «гунбу»)

а. Центр тяжести перемещается чуть назад, ноги согнуты в коленях и занимают положение «баньмабу» (полушаг лошади). Одновременно туловище выпрямляется, правый кулак переходит в положение «когти» и с поворотом правой руки наружу выполняется захват, затем опускается вниз, возвращается назад и останавливается перед животом слева: правые «когти» снова сжимаются в кулак, правое предплечье чуть согнуто в локте, ладонь смотрит вверх, левая рука и на этот раз держит правую руку за запястье, при этом ладонь направлена вниз. Туловище прямое, грудь выдается над поясом, взгляд направлен в левую сторону (см. рис. 106).



106

б. Продолжение упражнения: правый кулак переходит в положение «когти» и при согнутом локте отводится к животу справа, левая рука отпускает правую руку и принимает положение «когти». Левое предплечье поворачивается вовнутрь и, делая ладонь точкой приложения усилия, боец осуществляет толчок «когтями» влево при прямом предплечье, сторона ладони с мизинцем направлена вверх, взглядом наблюдая за левыми «когтями» (см. рис. 107).



107

в. Продолжение упражнения: туловище поворачивается влево на 90° в восточном направлении, левая нога согнута в колене углом вперед, правая нога прямая и застывает в положении «цзо-гунбу» (форма восточного лука). Одновременно правое предплечье с «когтями» поворачивается вовнутрь и с сохранением центра усилия в ладони при прямом предплечье выполняется толчок «когтями», пальцы направлены вверх. Левые «когти» при согнутой в

локте руке находятся снизу под правым запястьем, причем ладонь обращена тоже вниз. Туловище немного наклонено вперед, правое плечо выдвинуто вперед, взгляд устремлен вперед (см. рис. 108).

...



108

Обратите внимание: толчки правыми и левыми «когтями» должны быть мощными, наносятся поочередно. При толчке левыми «когтями» правые отводятся назад с усилием, сила толчка формируется за счет опоры ноги и поворота туловища в поясе. При толчке правыми «когтями» левые «когти» под усилием отводятся назад, сила толчка складывается за счет упора ноги и поворота корпуса в поясе.

38. Фуди хоусао (упираясь в пол, разместить назад)

а. Центр тяжести чуточку перемещается вверх, правая нога слегка согнута в колене, правый носок упирается в пол. Одновременно «когти» обеих рук принимают положение «кулак» и вместе с небольшим поворотом в поясе налево руки совершают естественный разворот налево-вниз (см. рис. 109).



109

б. Вслед за полным приседанием на согнутой в колене левой ноге правая нога в вытянутом положении над полом изображает переходный шаг «юфубу» (шаг направо вниз). Одновременно корпус поворачивается вправо на 180° в западном направлении и наклоняется вниз, при этом чуть согнутые в локтях руки подаются вперед и, совершая круговое движение направо-вниз, упираются в пол у правой ноги с внутренней стороны, пальцы направлены вперед (см. рис. 110).



110

в. Продолжение упражнения: правая нога прямая, точка опоры падает на пятку за счет поворота туловища вправо, и за счет толчка рук от пола правая нога (ступня приподнимается над полом) совершает круговое движение направо-назад вокруг носка левой ноги. Когда совершается подъем на правой ноге, руки отталкиваются от пола и вместе с туловищем совершают поворот, после этого опускаются на пол впереди левого носка (в этот момент корпус направлен на восток). Взгляд направлен вниз-вперед (см. рис. 111).

...



111

Обратите внимание: корпус должен быть наклонен ниже, движение для разметания с поворотом совершается быстро, при этом приеме правая ступня не должна отрываться от пола.

39. Чаотьяндэн (взмах к небу)

а. Продолжение упражнения: отталкиваясь обеими руками от пола, выпрямляем корпус, правая нога прямая и упирается в пол, туловище поворачивается вправо на 90° в южном направлении, левая нога согнута в колене и поднята вверх. Одновременно правая рука опускается вниз и ухватывается за носок левой ноги с наружной стороны, левая рука согнута в локте и находится перед правым плечом, взгляд направлен в левую сторону (см. рис. 112).



112

б. Продолжение упражнения: колено левой ноги выпрямляется, правая рука берется за левую ступню и подносит ее к голове с левой стороны, носок направлен вправо (см. рис. 113).

113



Обратите внимание: подъем левой ноги вверх и захват ее правой рукой совершаются согласованно. После завершения этого приема левая нога плотно прижимается к левой лопатке, правая рука согнута в локте и находится над головой справа, правая нога прямая, туловище вытянуто.

40. Сюаньфэнцзяо (вихрем кружиться на ногах)

а. Правая рука отпускает левую ступню, левая нога ставится слева вниз, правая нога делает шаг в левую сторону; обе ноги полусогнуты в коленях, тяжесть корпуса перемещается на левую ногу, носки ног направлены на север. При выполнении правой ногой шага корпус поворачивается направо-вверх. Ладони обеих рук сжаты в кулак естественным образом, предплечье согнутой в локте левой руки находится перед корпусом, правая рука также чуть согнута в локте и поднята над головой справа (см. рис. 114).



114

б. Продолжение упражнения: центр тяжести перемещается направо, согнутая в колене левая нога подается налево-назад. Подпрыгивая на правой ноге, делая руками круговое движение в согласованном порядке, боец совершает поворот налево-вверх, что приводит к повороту туловища и взлету его в воздух, этим самым обеспечивается поворот туловища влево на 360° в южном направлении. Правая нога после отрыва от пола по мере разворота корпуса выпрямляется и, двигаясь налево-вверх, совершает пинок, а левая нога естественно опущена вниз. Одновременно левая рука разжимается, подается вперед в готовности хлопнуть по правой ступне, правый кулак находится в естественном, опущенном положении (см. рис. 115).



115

в. Продолжение упражнения: правая ступня повернута вовнутрь, ладонь правой руки выполняет хлопок по подошве правой ступни. Корпус продолжит разворот влево на 180° в северном направлении, ноги приземляются к полу (вначале левая, затем правая нога), ноги в положении полуприседа в коленках выполняют переходный шаг лошади «мабу». Одновременно левая рука после замаха останавливается над туловищем слева, разжатая ладонь правой руки согнута и заносится к груди в левой части. Ладони обеих рук направлены назад, корпус немного наклонен вперед, взгляд устремлен направо-вниз (см. рис. 116).

...



116

Обратите внимание: взлет туловища в воздух с разворотом обеспечивается толчком правой ноги, поворотом налево в поясе и взмахом обеих рук налево-вверх. Толчок правой ногой совершается быстро и с усилием. Хлопок левой рукой о правую ступню должен быть четким и звонким.

41. Луточжао (захват и отнятие «когтями»)

Продолжение упражнения: обе руки опускаются вниз и делают круг направо-вверх, туловище выпрямлено и совершает разворот вправо-назад на 180° в южном направлении. Одновременно с поворотом туловища правая нога медленным шагом с пошатыванием занимает исходное место левой ноги, правая нога принимает на себя тяжесть тела. Левая нога перемещается в исходное место правой ноги, при этом подошва носка без нагрузки упирается в пол. В этот момент по мере поворота корпуса ладони принимают положение «когти», правое предплечье поворачивается вовнутрь и при согнутом локте делает захват назад и останавливается возле правого виска, «когти» ладонью направлены наружу. Левое предплечье и кисть в положении «когти» опускаются вниз, делают отнимающее движение и останавливаются с левой стороны туловища в ровном поднятом положении ладонью вверх. Туловище принимает естественное выпрямленное положение, левое плечо выдвинуто вперед, глаза наблюдают за левыми «когтями» (см. рис. 117).

...



117

Обратите внимание: синхронно должны завершиться перешагивание по мере вибрирования ступни, захват правыми «когтями» и отнимающее движение левыми «когтями».

42. Пубу (чуаньчжан) лянчжан (пронизывающие ладони при шаге «пубу»)

а.левой ногой делается широкий шаг влево, правая нога согнута в коленке и занимает положение полного приседа, левая нога вытянута и расположена над полом в виде шага «пубу» в левую сторону («пубу» означает низкий шаг). Одновременно обе руки разжимаются, при этом правая кисть выполняет круговое движение направо-вверх, правое предплечье повторно сгибается в локте, и кисть руки останавливается у пояса слева. Левая рука совершает круговое движение направо-вверх. Вслед за этим правая рука, пройдя над тыльной стороной ладони левой руки, изображает пронизывающее движение прямой рукой направо-вверх, при повороте правого предплечья вовнутрь тыльная сторона ладони направлена вправо. Левая рука согнута в локте и находится вблизи грудной части туловища справа, ладонь повернута направо, пальцы руки направлены вверх. Корпус ниже пояса и имеет наклон влево, взгляд направлен налево-вперед-вниз (см. рис. 118).



118

б. Продолжение упражнения: центр тяжести смещен влево, ноги прямые, занимают вертикальное положение, правой ногой делается полшага в сторону левой ноги, опираясь на обе ноги, туловище совершает разворот влево на 180° в северном направлении, ноги перекрещены. Одновременно со смещением центра тяжести влево левая ладонь подается налево-вверх при прямом предплечье, в виде пронизывающей ладони, а в момент поворота туловища налево-назад левая ладонь делает круговое движение вверх-направо, рука согнута в локте и находится у пояса слева ладонью вверх. Правая рука опускается вниз, проносится перед корпусом и при прямом предплечье совершает круговое движение вверх и останавливается над головой справа, тыльная сторона ладони повернута налево, пальцы – вверх. Корпус сохраняет естественную прямоу, голова повернута налево, взгляд – влево (см. рис. 119).



119

в. Продолжение упражнения: делается большой шаг правой ногой вправо, на левой ноге выполняется полное приседание, правая нога вытянута и ровно расположена над полом в виде переходного шага «пубу» вправо.

Одновременно правая кисть руки продолжает выполнять круговое движение и в момент нахождения над корпусом слева сгибается в локте, предплечье поворачивается наружу, а ладонь направлена вверх. В этот момент левая кисть проходит мимо ладони правой руки и изображает пронизывающий проход при прямом предплечье влево-вверх, при повороте предплечья вовнутрь ладонь обращена назад. Правая кисть снова проносится перед корпусом вдоль внутренней стороны правой ноги в направлении направо-вниз и при прямом предплечье становится пронизывающей, при повороте предплечья вовнутрь ладонь направляется назад. Туловище свисает над поясом и сохраняет наклон направо-вперед (см. рис. 120).



120

г. Продолжение упражнения: центр тяжести смещен вправо, правая нога согнута в колене и выполняет полное приседание, левая нога выпрямлена и протянута низко над полом в виде шага «пубу» в левую сторону. Одновременно правая кисть при прямом предплечье делает круговое движение вверх-направо и останавливается на уровне плеча с правой стороны туловища. Корпус прямой, глаза наблюдают за правой ладонью (см. рис. 121).



121

д. Продолжение упражнения: в момент дугообразного движения правой ладони в положении справа-вверх от туловища совершается встряхивание в запястье, правое предплечье чуть согнуто в локте, ладонь направлена вперед, а пальцы – влево. Кисть левой руки при прямом предплечье подается вниз и назад и остается за спиной слева, ладонь обращена вверх. Туловище прямое, грудь выдается над поясом, сохраняется небольшой наклон корпуса налево-вперед, голова повернута налево, глаза смотрят влево (см. рис. 122).

...



122

Обратите внимание: следует сохранять четкую осанку при подъеме и приседаниях: пронизывающие руки должны выполнять размашистые круговые движения.

Часть четвертая

43. Ляочжао тиси (подстрекать к захвату «когтями» при приподнятом колене)

а. Центр тяжести смещается немного вверх, при этом левое колено чуть согнуто. Одновременно левая кисть принимает положение «когти» и вместе с поворотом предплечья наружу проходит вниз и совершает заманивающий прием при прямом предплечье, ладонь обращена кверху. Прямая правая рука разворачивается направо-вниз и останавливается справа от туловища в ровном вытянутом положении. Корпус наклонен влево-вперед, глаза наблюдают за левыми «когтями» (см. рис. 123).



123

б. Продолжение упражнения: центр тяжести продолжает смещаться влево и немного вверх, левая нога согнута в колене в положении полуприседа. Правая нога, упираясь в пол, согнута в колене и свободно держится над полом, пятка направлена вверх. Одновременно туловище поворачивается влево на 90° в северном направлении, правая кисть принимает положение

«когти», вместе с предплечьем поворачивается наружу и опускается вниз по правой стороне корпуса, при прямом предплечье выполняет заманивающий прием в направлении прямо и вниз, при этом ладонь направлена вперед-вверх. Левые «когти» разжимаются, рука согнута в локте и поворачивается вовнутрь, что позволяет хлопнуть сверху-вниз по локтевой кости правой руки, тыльная сторона ладони направлена вверх, корпус слегка наклонен вперед, глаза следят за правыми «когтями» (см. рис. 124).



124

в. Центр тяжести перемещается немного назад по мере приседания, правая нога согнута в колене и выполняет полное приседание, пятка поднята кверху. Одновременно левая рука проходит вдоль локтевой кости правой руки в направлении вниз-вперед, принимает положение «когти» и смещается чуть влево. Правая рука в положении «когти» поворачивается вовнутрь, ладони повернуты вниз, «пасти тигра» обеих кистей рук смотрят друг на друга, расстояние между «когтями» такое же, как и ширина плеч. Корпус слегка наклонен вперед, взгляд – в сторону «когтей» рук (см. рис. 125).



125

г. Продолжение упражнения: правая нога прямая и вертикально упирается в пол, согнутая в колене левая нога поднята вверх, ступня натянута вниз. Одновременно, встряхивая правым плечом, перемещаем его чуть вправо и снова возвращаем налево в исходное положение. «Когти» обеих рук провисают наверху, руки чуть согнуты в локтях, оба запястья выгнуты вверх, ладони направлены вниз. Грудь немного вбирается в корпус, глаза устремлены вниз-вперед (см. рис. 126).

...



126

Обратите внимание: хлопок левой рукой по правому предплечью в момент подстрекательства к захвату правыми «когтями» следует производить быстро и с достаточным приложением силы. Такие движения, как подъем колена, встряхивание плечом и провисание «когтей», следует выполнять слаженно, сильно и быстро, поворот в поясице, как и встряхивание плечом, не должен быть слишком размашистым.

44. Хэнцай цзецюань (топот ногой, сопровождаемый рубящим ударом)

а. Левая нога делает шаг вперед, корпус поворачивается вправо на 90° в северном направлении. Одновременно «когти» обеих рук разжимаются и опускаются вниз с согнутыми локтями до уровня груди, руки поворачиваются наружу, и ладони направляются вверх. Левая рука сначала сгибается в локте и равномерно смещается влево, затем выполняет круговое движение направо-вперед, проходя мимо локтевой кости правого предплечья, глаза наблюдают за левой кистью (см. рис. 127).



127

б. Продолжение упражнения: центр тяжести смещается влево и падает на вертикально поставленную левую ногу. Правая нога слегка согнута в колене, поднимается вверх, затем, проходя вдоль левой ноги при выпрямленном колене в направлении влево-вниз, изображает топот, припадая на всю подошву ступни. Одновременно корпус наклоняется вправо, правая ладонь повернута вовнутрь и совершает небольшое круговое движение направо. Левая ладонь направлена наружу и также описывает небольшой круг влево. Затем правая рука сжимается в кулак и наносит рубящий удар по оси «кулак—локтевая кость», правый кулак с небольшим наклоном направлен вверх со стороны ладони. В момент сильного рубящего удара правой рукой левая рука с хлопком схватывает правое предплечье со стороны локтевой кости. Корпус наклоняется вправо, взгляд устремлен налево-вниз (см. рис. 128).

...



128

Обратите внимание: круговые движения руками перед грудью не должны быть размахистыми и выходящими за габариты груди. Топот ног, рубящий удар и хлопок с захватом правой локтевой кости должны завершиться одновременно.

45. Цечуай (удар ногой в сторону)

Продолжение упражнения: правая нога делает шаг влево, ставится вертикально и служит опорой. Левая нога с согнутым коленом поднимается вверх налево, при этом левый носок сгибается, что обеспечивает сильный удар пяткой при выпрямленном колене в направлении вверх налево. Одновременно левая рука отпускает правое предплечье и разворачивается налево вниз в согнутом виде, вывернутая назад рука останавливается за спиной слева, ладонь в виде крюка направлена вверх. Правая рука разжимается, предплечье поворачивается вовнутрь, и кисть руки проталкивается направо-вперед-вверх ладонью вперед, пальцы рук смотрят налево, правое предплечье чуть согнуто. Корпус наклонен направо, голова повернута налево, взгляд направлен в левую сторону (см. рис. 129).

...



129

Обратите внимание: сокрушительный удар ногой совершается при вкладывании усилия бедра и поясницы, после удара нога сгибается и быстро возвращается в исходное положение.

46. Лихэтуй (согласованный удар ногой)

а. Продолжение упражнения: левая нога делает шаг влево, носок ступни упирается в пол, нога прямая. Правая нога немного согнута, центр тяжести смещается на правую ногу. Одновременно левая рука из положения изогнутой кисти переходит в положение прямой ладони, подается вперед с левой стороны пояса в готовности к захвату слева, левая рука немного согнута в локте, ладонь повернута налево, большой палец повернут вниз. Правая рука прямая, замахивается направо-вниз и поднимается до горизонтального положения с правой стороны корпуса. Корпус слегка наклонен в правую сторону, глаза смотрят налево (см. рис. 130).



130

б. Продолжение упражнения: центр тяжести смещается и падает на вертикальную опорную левую ногу, одновременно туловище поворачивается влево на 90° в западном направлении. В момент поворота корпуса правая нога подается справа-вверх и выполняет удар прямой ногой с кругового движения, а когда нога находится перед лицом с левой стороны, то правая ступня поворачивается вовнутрь, при этом ладонь левой руки делает встречный хлопок по правой ступне. Корпус прямой, глаза смотрят в сторону правой ноги (см. рис. 131).

...



131

Обратите внимание: хлопок левой ладонью по встречной правой ступне должен быть сильным и звучным. В момент встречи ступни с левой ладонью правое колено чуть согнуто для удобства разворота ступни.

47. Гунбу аньчжао (придавливание «когтями» из положения шага «гунбу»)

а. Продолжение упражнения: опираясь на левую ступню, корпус продолжает поворачиваться назад-влево на 180° в восточном направлении, по мере поворота корпуса правая ступня переставляется направо-назад, обе ноги чуточку согнуты, носки ног направлены на восток. Одновременно правая рука принимает положение «когти» и по мере поворота туловища выполняет косое дугообразное движение вверх (т. е. на запад), затем, двигаясь с наклоном вниз, совершает захват и останавливается перед корпусом, при этом большой палец направлен вверх, ладонь смотрит влево, правая рука немного согнута в локте. Левая рука принимает положение «когти», участок согнутого локтя приходится у пояса с левой стороны, ладонь обращена вниз. Корпус чуть наклонен вперед, правое плечо падано вперед, глаза следят за правыми «когтями» (см. рис. 132).



132

б. Продолжение упражнения: обе ноги немного согнуты в коленях, левая нога делает шаг назад. Одновременно левые «когти» совершают поиск в направлении вперед и вниз, левая рука чуть согнута в локте. Правые «когти» вместе с рукой поворачиваются наружу и участком локтя останавливаются перед животом, ладонь направлена вверх. Корпус сохраняет небольшой наклон вперед, левое плечо подано вперед, глаза устремлены вперед (см. рис. 133).



133

в. Продолжение упражнения: правой ногой делается большой шаг назад, левая нога чуть согнута в колене и напоминает натянутый лук, правая нога прямая и выполняет прием «гунбу» налево. Одновременно правая рука вместе с «когтями» проворачивается вовнутрь и внутренней стороной запястья выполняет прием придавливания «когтями» в направлении вперед и вниз, при этом правая рука чуть согнута в локте, ладонь смотрит вниз, кисть руки со стороны мизинца направлена вперед. Левая рука немного согнута в локте, левые «когти» лицевой стороной находятся у пояса слева. Корпус сохраняет небольшой наклон вперед, глаза наблюдают за правыми «когтями» (см. рис. 134).

...



134

Обратите внимание: захват, поиск, придавливание, выполняемые верхними конечностями, а также выпад левой ступней, косой шаг левой ногой, косой шаг правой ногой должны выполняться слаженно, а движения – с соблюдением последовательности.

48. Тиси ухуа сычжао (прием «рвать когтями» из положения поднятого колена)

а. Опираясь на обе ноги, корпус совершает поворот вправо на 180° в западном направлении, согнутая в колене правая нога напоминает натянутый лук, левая нога чуть согнута в колене. Одновременно левые «когти» выполняют круговое движение на одном уровне слева в прямом направлении, при этом «когти» обеих рук (руки чуть согнуты в локтях) поворачиваются вместе с корпусом, находясь впереди туловища. Когда корпус достигает точки с направлением на запад, левые «когти» продолжают кружиться до достижения положения «впереди груди». Правые «когти» вместе с рукой поворачиваются наружу, делают дугообразное движение от левых «когтей» (с нижней стороны) налево до положения «впереди груди», ладонь правой руки направлена вверх, а левой – над локтевой костью правой руки. Корпус – в естественном прямом положении, взгляд устремлен вперед (см. рис. 135).



135

б. Продолжение упражнения: центр тяжести смещается назад на прямую левую ногу, согнутая в колене правая нога поднимается вверх, ступня натянута вниз. Одновременно с поднятием правого колена «когти» обеих рук начинают «рвать и раздирать» (правые когти – в правую сторону, левые – в левую сторону, руки согнуты в локтях, правые «когти» ладонью вверх, а левые – ладонью вниз. Корпус подается чуть вперед, глаза глядят вниз и вперед (см. рис. 136).

...



136

Обратите внимание: прием раздиранья «когтями» обеих рук выполняется с ожесточением и приложением большой силы, как при раздирании какого-нибудь предмета.

49. Гунбу цзацюань (колотить кулаком из положения шага «гунбу»)

Делается большой выпад правой ногой вперед, при этом нога согнута в колене и натянута, как лук («гунбу»), левая нога прямая и составляет правую часть натянутого лука. Одновременно правая рука с «когтями» поворачивается вовнутрь и, описывая круг назад, возвращается и останавливается перед грудью. Левые «когти» от груди вниз-вперед описывают малый круг. В итоге правые «когти» разжимаются и сжимаются в кулак, сама рука поворачивается наружу, описывает небольшой круг и выполняет прием «колотить кулаком», при этом точка усилия падает на тыльную сторону кулака. Правая рука чуть согнута в локте. Левые «когти» описывают обратный круг и находятся у правого локтя снизу, ладонь тоже вниз, левая рука также чуть согнута, корпус немного подается вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 137).

...

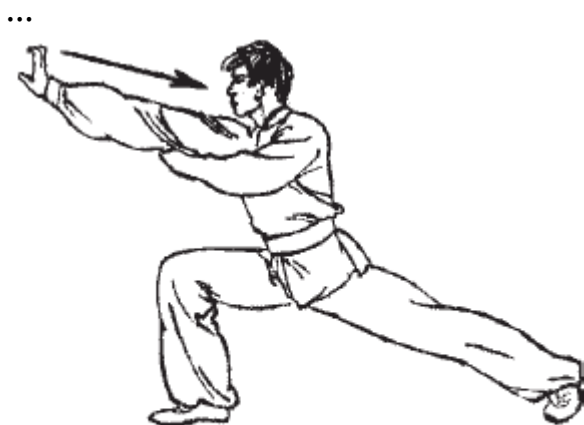


137

Обратите внимание: радиус описываемого правой рукой круга при приеме «колотить кулаком» составляет длину локтевой кости. Круговое движение выполняется последовательно, ловко и напряженно.

50. Гунбу таньчжао (прием «поиска когтями» из положения шага «гунбу»)

Правая кисть переходит в положение «когти тигра» ладонью вниз, вокруг предплечья совершается круговое движение вниз. Левые «когти» выполняют прием придавливания («аньчжао») в направлении вперед-вверх в ходе маленьких круговых движений. Упражнение на этом не завершается, «когти» правой руки совершают поиск с помощью прямой руки в прямом направлении над левыми «когтями», правая ладонь направлена вперед. После кругового движения назад левые «когти» находятся под правым локтем, глаза следят за правыми «когтями» (см. рис. 138).



138

Обратите внимание: радиус описываемого круга при поиске «когтями» должен быть в пределах локтевой кости правой руки по длине.

51. Мабу чжуадай (притягивание соперника из положения «мабу»)

Растопыренные пальцы правых «когтей» вместе с рукой поворачиваются вовнутрь, при согнутом локте создается зона схватки в направлении назад над головой с правой стороны в виде приема «когти орла». Подъем правого локтя вверх позволяет повернуть «когти» ладонью направо, при этом большой палец направлен вниз. У левых «когтей» указательный и средний пальцы вытянуты, большой, безымянный пальцы и мизинец прижаты вместе, согнутая в локте левая рука находится перед грудью. Одновременно правый носок направлен вовнутрь, центр тяжести перемещается, падает на пространство между двумя согнутыми в коленях ногами и при приседании формирует шаг лошади («мабу»). Корпус поворачивается влево на 90° в западном направлении, имеет наклон налево и вниз, взгляд устремлен направо вверх (см. рис. 139).

...



139

Обратите внимание: зона захвата при схватке правыми «когтями» в обратном направлении и формирование шага с наклоном туловища должны производиться согласованно.

52. Шанцзечжи (пальцы для удара)

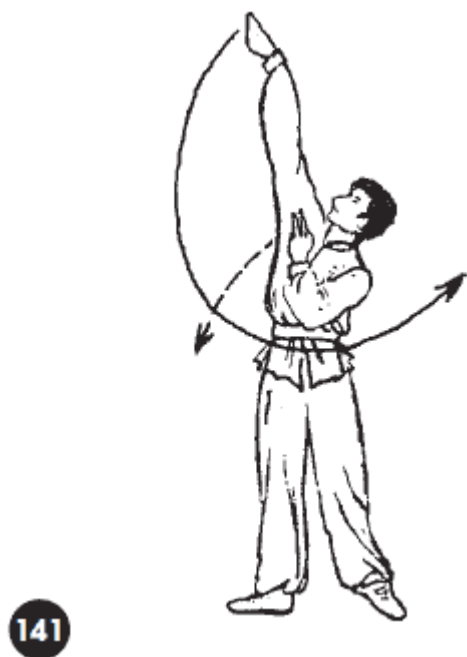
а. Продолжение упражнения: принимается стойка при прямых ногах, центр тяжести смещается на правую ногу, левая ступня подается вправо, и упор делается на носок. Одновременно туловище выпрямляется и делает поворот направо на 90° в западном направлении; указательный и средний пальцы левой руки выставляют вверх при прямой руке как точку приложения усилия.

Правая рука согнута в локте, правые «когти» находятся у пояса справа, глаза направлены в сторону пальцев левой руки (см. рис. 140).



б. Продолжение упражнения: корпус совершает поворот в левую сторону на 90° в западном направлении. Пальцы левой руки опускаются перед грудью справа. «Когти» правой руки по аналогии с пальцами левой руки принимают положение удара двумя пальцами вверх. Глаза наблюдают за пальцами правой руки (см. рис. 141).

...



Обратите внимание: при совершении удара пальцами левой руки нажимаем на левую ногу, усилие на пальцы передается от поворота поясницы направо и подачи левого плеча вперед. При выполнении удара пальцами правой руки необходимо нажимать на правую ногу, а усилие от поворота в поясе налево и подачи правого плеча вперед передается на пальцы правой руки при ударе.

53. Юньшоу ляочуай (нанесение удара ступней и ладонью)

а. Упомянутые вытянутые два пальца присоединяются к остальным, тыльная сторона кисти направлена вверх. Левая ладонь подается направо-вниз вдоль груди и правых ребер, правая кисть делает дугобразное движение налево-вниз, и обе руки скрещиваются перед грудью, при этом правая рука находится сверху, она чуть согнута в локте. Одновременно центр тяжести перемещается в пространство между двумя ногами, левая ступня полностью опирается в пол. Глаза следят за действием правой руки (см. рис. 142).



142

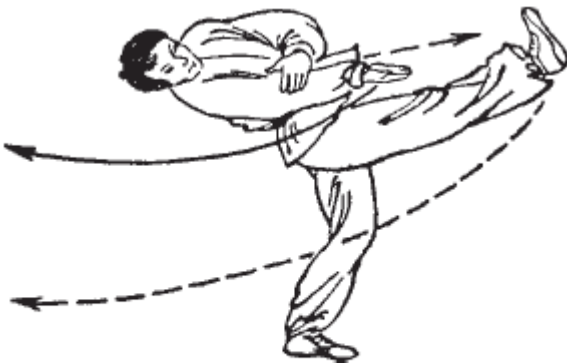
б. Продолжение упражнения: правая рука совершает дугобразное движение налево – вверх – направо и останавливается с правой стороны корпуса в горизонтальном положении, плечо вытянуто, тыльная сторона ладони направлена вверх. Кисть левой руки выполняет дугобразное движение вперед-налево-вверх и останавливается в горизонтальном положении слева от туловища (чуть выше линии горизонта), ладонь направлена налево, пальцы смотрят вперед. Корпус сохраняет небольшой наклон направо, глаза устремлены вниз-налево (см. рис. 143).



143

в. Продолжение упражнения: центр тяжести перемещается и падает на опорную левую ногу, корпус наклоняется вправо, правая нога выбрасывается налево-вверх вдоль левой ноги с чуть согнутым коленом, и наносится молниеносный удар подошвой ступни при выпрямленном колене, носок направлен вперед. Одновременно правая рука наносит прямой удар кистью, двигаясь от живота налево-вверх, ладонь остается точкой приложения силы, при этом ладонь направлена вверх, пальцы смотрят налево. Левая ладонь делает хлопок по правому предплечью двигаясь вниз, пальцы смотрят вперед, глаза смотрят налево (см. рис. 144).

...



144

Обратите внимание: наклон туловища направо, косой удар правой ступней и хлопок по предплечью должны выполняться синхронно. При хлопке по предплечью и косом ударе правой ступней следует прилагать большое усилие.

54. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног в «гунбу»)

Продолжение упражнения: корпус прямой, правая ступня возвращается назад и делает большой шаг назад-вправо, нога согнута в колене, левая нога прямая и упирается в пол, формируя правую часть шага «гунбу» (шаг в виде натянутого лука). Одновременно левая кисть принимает положение «когти» и совершает толчки прямой левой рукой, ладонь повернута налево, пальцы смотрят вверх. Правая рука сжимается в кулак, поворачивается вовнутрь и при согнутом локте изображает вытягивание, оставаясь перед грудью справа, локоть и предплечье остаются на одном уровне, тыльная сторона кисти направлена вверх. Туловище сохраняет небольшой наклон направо, голова повернута налево, глаза смотрят налево (см. рис. 145).

...



145

Обратите внимание: прием толкания левыми «когтями» и вытягивание с помощью правой кисти производятся в противоположных направлениях, процесс напоминает натягивание тетивы лука.

55. Чжуаньшэн ухуашоу (поворот корпуса, сопровождаемый манипулированием руками)

а. Центр тяжести смещается вверх и влево, корпус поворачивается вокруг опорной левой ноги на 90° в восточном направлении, левая нога слегка согнута в коленке. Правая нога обходит левую и делает шаг в направлении вперед и левее корпуса, носок правой ноги повернут вовнутрь.

Одновременно обе руки переходят в положение «когти». Кисть правой руки вместе с поворотом корпуса совершает круговое движение вперед и налево-вверх при прямой руке, а левая кисть движется направо-вверх, при этом кисти обеих рук скрещиваются, правая кисть находится сверху, ладони рук направлены в наружную стороны, пальцы рук под наклоном направлены

вверх. Обе руки немного согнуты в локтях и изображают объятие над головой спереди. Сохраняется естественная прямота корпуса, глаза следят за правой ладонью (см. рис. 146).



146

б. Продолжение упражнения: опираясь на обе ноги, туловище продолжает поворачиваться влево до 180° в западном направлении, согнутая в колене правая нога остается опорной, левая нога прямая. По мере поворота туловища обе руки, используя кисти в качестве оси, делают один оборот: правая рука описывает путь во внутрь-направо-вперед-влево, при этом рука поворачивается наружу, ладонь под наклоном направлена вверх; левая рука поворачивается наружу и делает один оборот налево-внутри-направо, при этом ладонь смотрит вверх. При повороте руки вовнутрь ладонь под наклоном смотрит вниз, руки перекрещиваются, левая кисть находится сверху. Корпус немного смещен назад, глаза следят за обеими руками (см. рис. 147).

...



147

Обратите внимание: происходят поворот корпуса и манипуляция руками, при манипулировании руками кисти совершают круговые движения в обратном направлении.

56. Динбу чжанбэй (разверните руки при «динбу»; «динбу» означает Т-образный шаг)

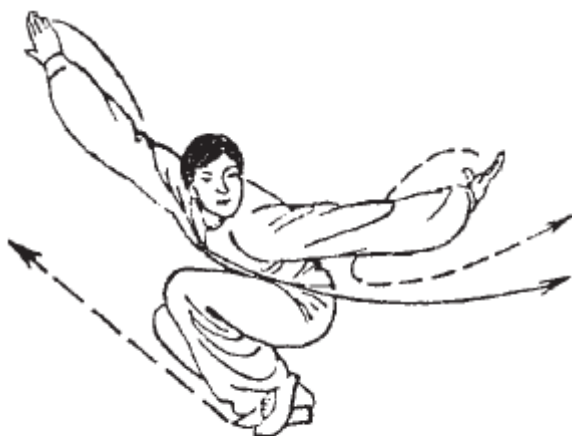
а. Продолжение упражнения: левая ступня приставляется к правой, при этом носок ставится вплотную к ней и упирается к полу, колени согнуты и при приседании формируется «динбу». Одновременно левая рука поворачивается вовнутрь и разворачивается налево-вверх, рука прямая, большой палец направлен вниз, ладонь – вперед. Правая рука согнута в локте, правая кисть подается назад и находится у пояса справа, затем поворачивается вовнутрь, откидывается в выпрямленном виде назад, большой палец смотрит вниз, а ладонь – влево. Туловище прямое, грудь выдается над поясом, глаза устремлены вперед (см. рис. 148).



148

б. Продолжение упражнения: корпус поворачивается влево на 45° в западном направлении, обе прямые руки вместе с корпусом описывают горизонтальный круг, при этом правая рука заносится над головой справа, тыльная сторона ладони спереди, пальцы направлены направо-вверх. Левая рука поворачивается вовнутрь, заносится за спину слева, ладонь вывернута вверх, пальцы смотрят назад. Корпус прямой, чуть наклонен вперед, грудь выдается над поясом, голова повернута налево, глаза смотрят влево (см. рис. 149).

...



149

Обратите внимание: при повороте корпуса влево горизонтально развернутые руки одновременно описывают устойчивый ровный круг. В момент завершения приема голова поворачивается налево, руки разворачиваются свободно.

57. Бинбу аньчао (прижимать «когтями» в сочетании с движениями ног)

а. Правая нога делает большой шаг направо-назад, упор падает на прямую ногу. Левая нога ставится на пол всей подошвой, она согнута в колене и составляет левую часть шага «гунбу». Одновременно туловище поворачивается влево на 90° в юго-западном направлении, руки поворачиваются наружу и проходят у пояса по бокам вперед (в этот момент ладони вывернуты и направлены вверх) в виде проникающей кисти, расстояние между кистями такое же, как и между плечами. Корпус слегка наклонен вперед, глаза смотрят вперед (см. рис. 150).



150

б. Продолжение упражнения: центр тяжести смещается назад, корпус совершает поворот вправо на 180° в северо-западном направлении. Левый носок развернут вовнутрь, согнутое левое колено направлено вниз, правый носок развернут чуть наружу, правая нога согнута в колене. Руки возвращаются и достигают пояса по его сторонам, снова поворачиваются вовнутрь и ровно поднимаются слева и справа, руки чуть согнуты в локте, обе ладони смотрят вниз. Корпус сохраняет естественную прямоту, глаза глядят на запад (см. рис. 151).



151

в. Продолжение упражнения: правая ступня приставляется к левой, ноги прямые и вместе. Одновременно корпус поворачивается влево на 90° в юго-западном направлении, обе кисти принимают положение «когти», «когти» левой руки при согнутом локте опускаются вниз и давят в сторону левого бедра, ладонь направлена вниз, а пальцы, составляющие «когти», впереди. «Когти» правой руки проходят вверх перед лицом и, опускаясь налево-вниз при согнутом локте, давят перед грудью слева, ладонь обращена вниз, пальцы, составляющие «когти», направлены влево. Корпус выправлен, грудь выдается над поясом, голова повернута налево, глаза глядят налево (см. рис. 152).

...



152

Обратите внимание: действия руками и ногами производятся быстро; поворот туловища направо и выдвижение рук по сторонам следует выполнять медленно и уверенно; прием прижатия «когтями» в сочетании с движениями ног делается быстро и с приложением усилия.

58. Бинбу чжили (стойка, ног вместе)

Корпус поворачивается влево на 45° и строго смотрит на юг, «когти» рук разжимаются, кисти опускаются по швам. Корпус в естественной форме направлен вперед, глаза спокойно смотрят вперед (см. рис. 153).



153

Графическое изображение приемов по частям

Детальное объяснение приемов

Система «когти орла» является эффективным искусством с целью нападения и защиты. После успешного овладения приемами этой школы предоставляется возможность детально анализировать предлагаемые упражнения, организовать тренировки по практической борьбе для атаки и защиты. Прохождение этапа детальной тренировки включает глубокое усвоение каждого движения в составе приводимого приема по защите и нападению. При изучении и овладении приемами борьбы нельзя исключать такие элементы, как приемы действий, заложенный смысл атаки и защиты, моральный фактор – все это способствует повышению уровня тренировок. Одновременно следует заметить, что многократные тренировки на базе анализа приемов борьбы в тесном взаимодействии с партнером, практические действия и применение на деле помогут в реальной схватке искусно пользоваться приемами атаки и защиты, а также в экстренных случаях обеспечить самозащиту, одолеть противника и добиться победы. Предварительные упражнения

1. Дуньбу шицзышоу (приседания, крестообразные приемы руками) не рассматривается.
2. Бинбу доуцзянь (ноги вместе, встряхивание плечами) не рассматривается.
3. Паньтуй чжанбэй (вращение ног, развороты руками) не рассматриваются.

Часть первая

4. Чжуаншэнь точжао (поворот туловища, поддержка «когтями»)
(см. рис. 154)

Соперник появляется сзади-слева, руки в положении кулака или свободной кисти.

а. Я поворачиваюсь корпусом влево-назад, хватаю соперника с помощью левой руки за руку и отвожу вверх, своей правой рукой подпираю локтевой сустав соперника, левая рука силой тянет вниз, правая рука продолжает подпирать вверх до вывода из строя локтевого сустава соперника.

б. Правая ступня делает шаг вправо, правая рука сгибается в локте и острием локтя бьет соперника по ребру.

в. Или, при удобном случае, наношу боковой удар ногой по ребру (имеется в виду правой ногой).

5. Баньмабу аньчжао (схватка «когтями» из положения полушага лошади)
(см. рис. 155)

Соперник спереди; делает выпад ногой и наносит удар рукой.

а. Принимаю с правой стороны стойку «баньмабу» (полушага лошади), левая рука делает дугообразное движение сверху-вниз, придавливает руку соперника и отводит. Одновременно правой рукой в виде «когтей» наношу удар по лицу и органам дыхания.

б. Если соперник наносит мне удары кулаком, то я в этом случае делаю дугообразное движение правой рукой сверху-вниз, придавливаю руку соперника и левой рукой наношу удар по лицу и органам дыхания.

6. Ляньхуаньлушоу аньчжао (захват при круговом движении)

Когда соперник нападает с помощью ног и кругового движения кулаком, я делаю шаг вперед, обеими руками дугообразным движением вниз обезвреживаю удары соперника кулаком, при удобном случае сам наношу удары.

7. Шанбу чунцюань (удар с выпадом)

(см. рис. 156)

Соперник наносит удар левой рукой с фронта.

а. Делаю поворот направо и подставляю свой бок для действия кулаком, правой рукой хватаю соперника за кисть и отвожу вверх или же правой рукой нейтрализую удар соперника кулаком.левой рукой наношу удары сопернику в живот или в область паха.

б. Также имеется возможность ударить соперника по ребрам левым локтевым выступом.

в. Или же поднять левую ногу и ударить соперника ногой в живот или в область паха.

8. Ляньхуань саныцюань (три непрерывных удара)

В момент захвата мгновенно наносится серия ударов по сопернику.

9. Гуйбу лучжао (стойка с упором на колени, удар «когтями»)

(см. рис. 157)

Соперник делает шаг в мою сторону, сближается и наносит удар левой рукой (сжатой в кулак).

а. Поворачиваюсь направо, наносимый удар пропускаю сбоку, усилием правой руки отвожу нанесенную для удара правую кисть соперника, с помощью «когтей» левой руки наношу удар по лицу соперника.

б. Одновременно с выполнением приема наношу удар левой ногой в живот или в область паха соперника.

10. Тиси цзацюань (нанести удар при поднятом колене)

Противник атакует из-за спины (см. рис. 158).

а. Мгновенно поворачиваюсь налево-назад, левой рукой хватаю руку соперника и нейтрализую, тыльной стороной кулака правой руки бью по носу соперника.

б. Допускается удар левой ногой по животу или в область паха соперника.

11. Тиси таньчжао (прощупывать «когтями» при поднятом колене)

Противник делает шаг в мою сторону, сближается и наносит удар левой рукой.

а. Правой рукой отвожу вниз занесенную кисть соперника (левую), левой рукой хватаю соперника за горло или за лицо.

б. Допускается удар коленным выступом левой ноги в область паха или по животу (см. рис. 159).

12. Баньмабу таньчжао (прощупывать «когтями» в положении полушага лошади)

Соперник из положения полуприседания левым кулаком наносит удар в живот или в область паха. Пригибаюсь в коленях, правой рукой отвожу и нейтрализую удар противника, левой рукой хватаю соперника за горло или за лицо (см. рис. 160).

13. Тиси дяочжао (захват «когтями» при поднятом колене)

Улучив момент, двумя руками хватаю соперника за руки и с силой тяну к себе, сблизившись с ним, одновременно наношу удар по животу или в область паха левым коленом.

14. Чабучуаньцюань (нанесение пронизывающего удара с выпада) (см. рис. 161)

Соперник делает шаг ко мне и левой рукой наносит пронизывающий удар. Правой ногой делаю шаг вперед полукругом, корпус поворачивается налево,

одновременно левой рукой хватаю соперника за кисть руки, а правой рукой наношу пронизывающий удар по горлу.

15. Фаньшеньцюань (удар с перегибанием корпуса)

Продолжение приема: корпус продолжает поворачиваться влево, левой рукой и локтем наношу удар сопернику в живот.

16. Динбу чжуаньти (поворот туловища в положении стойки «гвоздь»)

Данный прием по конфигурации напоминает парение орла с распростертыми крыльями. При выполнении приема соперник может атаковать левым кулаком из положения «цзогунбу» (шаг, представляющий левую часть лука).левой рукой замахиваюсь и спокойно захватываю соперника за вытянутую для удара руку, приседаю на левую ногу и, упираясь в нее правой ногой, крюком цепляюсь за переднюю ногу соперника и сбиваю его.

17. Тэнкубайляньцзяо (прыжок в позе распускающегося лотоса)

Соперник атакует, я поворачиваюсь спиной и изображаю бегство. Когда соперник приблизится ко мне для нанесения удара, то неожиданно подпрыгиваю с поворотом корпуса направо-назад и правой ногой наношу сопернику удар назад в голову (см. рис. 162).

18. Себу (цзопань) чжанцзянь (расслабленный шаг и развернутые руки)

Данный прием по конфигурации напоминает крылья орла. На практике при попытке соперника сбить меня с ног подставленной ногой я подпрыгиваю вверх и освобождаюсь.

Часть вторая

19. Фаньшень лучжао (захват «когтями» из положения перевернутого туловища)

Соперник подходит сзади-справа, делает выпад и, сблизившись, наносит удар рукой.

а. Переворачиваюсь налево-вверх и с поворотом туловища левой рукой делаю дугообразное движение сверху вниз, отвожу руку соперника, занесенную для удара, правой рукой бью соперника по лицу (см. рис. 163).

б. Соперник сделал выпад для атаки; делаю шаг назад, правой рукой движением вниз отвожу руку соперника, а левой рукой хватаю за горло (см. рис. 164).

20. Шанбу лихэтуй (согласованные движения ног)
(см. рис. 165 и 166)

Соперник делает выпад ногой и сближается, наносит удар рукой. Поворачиваюсь налево и сбокуставляю кулак, одновременно левой рукой отвожу ударную руку соперника и правой ногой бью его по щеке.

21. Гуйбу ляочжао (стоя на колене, подстрекать к захвату)

Соперник делает выпад ногой с готовностью нанести удар рукой по животу. Приседаю при согнутом колене, левой рукой придавливаю занесенную руку соперника, правой рукой в положении «когти» хватаю за область паха (см. рис. 167).

22. Себу дяочжао (захват «когтями» при расслабленных ногах)

Соперник делает выпад ногой с готовностью нанести правой рукой удар в живот. Делаю левой ногой шаг назад, прогибаюсь в колене, левой рукой хватаю соперника за руку и отвожу назад (см. рис. 168).

23. Гуйбу дяочжао (захват когтями стоя на колене)

Продолжение приема. Соперник делает шаг ко мне с готовностью нанести удар в живот левой рукой. Делаю правой ногой шаг назад, правой рукой хватаю соперника за кисть и отвожу вниз, левую руку держу в готовности нанести ответный удар (см. рис. 169).

24. Лушоу чуаньчжан (задержав руку, нанести пронизывающий удар)

Соперник делает шаг вперед и сближается с готовностью нанести удар в живот левой рукой.левой рукой делаю дугообразное движение вниз и

отвожу удар, правой рукой наношу пронизывающий удар по горлу соперника (см. рис. 170).

25. Хуйшень фаньяочжао (обратное подстрекательство к захвату с поворотом туловища)

Соперник атакует из-за спины. Мгновенно приседаю на колени, поворачиваю корпус направо и с оборота, правой рукой в положении «когтей» или кулака наношу удар в область паха соперника (см. рис. 171).

26. Чжуаньшень луныцзянь титуй (удар ногой с поворотом туловища и замахом руки)

Соперник атакует из-за спины. Делаю поворот назад корпусом и замахиваюсь рукой, с тем чтобы отвлечь внимание соперника, при этом поднятой правой ногой наношу удар сопернику в область паха (см. рис. 172).

27. Яоцзы фаньшень (перевертывание орлаба)

Продолжение приема. У соперника прямой корпус чуть наклонен вперед, таз смещен назад во избежание удара в область паха. Мгновенно нагибаюсь туловищем вперед-вниз, силой подбрасываю правую ногу вверх-назад и ступней правой ноги бью соперника по лицу (см. рис. 173).

28. Ханьцзибу дяочжао (захват из положения шага)

Соперник делает выпад и сближается для нанесения удара рукой. Отвожу правую ногу назад, правой рукой отвожу занесенную руку соперника вниз, левой рукой в положении «когти» наношу удар в грудь соперника или же нейтрализую возможный удар соперника второй рукой (см. рис. 174).

29. Цзибу тэнкун чжанчи (нанести удар, взлетая в воздух с распростертыми крыльями)

Я атакую соперника, соперник отступает назад на один шаг. Мгновенно в прыжке взлетаю в воздух и обеими ногами бью соперника в грудь.

30. Гуйбу аньчжао (прижимать «когтями» вниз, имея упор в коленях)

Продолжение приема. Когда соперник сбит, следует воспользоваться его падением, прижать вниз и одержать победу.

Часть третья

31. Юньшоу таньчжао (плывущая рука в поисках места захвата «когтями»)
(см. рис. 175 и 176)

Соперник совершает непрерывные атаки правой и левой руками. Правой рукой хватаю и отвожу влево правую руку соперника за кисть, левой рукой хватаю и отвожу направо левую руку за кисть.

Затем делаю круговое движение правой рукой направо-вниз и хватаю соперника за правое предплечье, способствуя этим нажиму на левое предплечье. Левая рука делает круговое движение налево-вверх и пригибает руку соперника, при этом локтевая кость оказывается спереди, лучевая – снаружи, это лишает соперника свободы действия правой рукой. В этот момент имею возможность освободить правую руку и ударить соперника в лицо кулаком.

32. Цечуай туйчжао (удар ногой сбоку и толчок «когтями»)
(см. рис. 177)

Соперник бьет меня кулаком по голове.

а. Правой рукой приподнимаю занесенную для удара руку и, поднимая правую ногу, бью соперника в грудь и по ребрам.

б. Или же «когтями» обеих рук хватаю соперника за лицо, одновременно правой ногой бью его в грудь и по ребрам, при этом лишаю соперника возможности смотреть вверх и вниз, вынуждаю его принимать удары.

33. Шанбу питяоцюань (рубящий удар кулаком с выпадом)
(см. рис. 178 и 179)

а. Прием продолжается. Если соперник сумеет защититься от удара ногой в грудь, то опускаю ногу и делаю шаг вперед, а кулаком правой руки наношу удар по голове.

б. Соперник кулаком левой руки наносит удар по правой щеке. Согнутой в локте правой рукой отвожу удар; можно правым кулаком нанести удар по голове соперника.

34. Мабу динчжоу (нанесение удара локтем из положения «мабу» – шага лошади)
(см. рис. 180)

Продолжение приема. Правой рукой отвожу занесенную для удара руку соперника, делаю шаг правой ногой, приседаю на согнутых коленях и локтем правой руки наношу удар сопернику по животу.

35. Чуаньчжан дяньюй (пронизывающий удар рукой и точный удар ногой)
(см. рис. 181 и 182)

а. Соперник делает выпад и наносит удар кулаком.левой рукой нейтрализую занесенную для удара руку, подняв левую ногу и вкладывая всю силу в носок, наношу удар в горло.

б. Если соперник нападает двумя руками сразу, то обеими руками отвожу кулаки соперника, левой ногой наношу точный удар в горло.

36. Гунбу гуаньцюань (нанесение пронизывающего удара из положения выпада «гунбу»; «гунбу» означает натянутый, словно лук, шаг)

Соперник делает шаг, сближается и правой рукой наносит удар.левой рукой блокирую удар и отвожу руку соперника налево-наружу, одновременно кулаком правой руки наношу сопернику удар в висок (см. рис. 183).

37. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног, как «гунбу»)

Соперник наносит удар кулаком. Правой рукой задерживаю соперника за кисть и, отводя ее, блокирую удар. Одновременно левыми «когтями» делаю толчок в лицо сопернику.

38. Фуди хоусао (упираясь в пол, разместить назад)
(см. рис. 184)

Нахожусь боком к сопернику, кулак левой руки и левая ступня спереди. Когда соперник наносит удар правой ногой в бок, я быстро приседаю, при этом левая ступня составляет ось, а правая нога вытянута прямо; опираясь обеими руками о пол, делаю оборот направо-назад; во время разворота правой ногой сбиваю соперника за пятку левой ноги, и он падает назад.

39. Чаотьяндэн (взмах к небу)

Соперник делает шаг и сближается для нанесения удара правой рукой. Блокирую удар соперника движением левой руки сверху вниз. Одновременно поднятой левой ногой наношу удар сопернику по подбородку.

40. Сюаньфэнцзяо (вихрем кружиться на ногах)
(см. рис. 185)

Боком стою к сопернику, правая рука и правая нога спереди. Соперник сближается и наносит удар со своей стороны. На согнутой в колене левой ноге подпрыгиваю налево и вверх, а правая нога наносит удар с поворотом налево и вверх; корпус в воздухе совершает разворот налево-назад на 180°, правая нога ступней наносит удар по голове соперника.

41. Луточжао (захват и отнятие «когтями»)

Данный прием выполняется аналогично приему «4».

42. Пубу (чуаньчжан) лянчжан (пронизывающие ладони при шаге «пубу». «Пубу» означает низкий шаг)
(см. рис. 186)

Соперник наносит удар по лицу. Мгновенно опускаюсь вниз и увиливаю от наносимого удара, одновременно рукой хватаю соперника за щиколотку.

Часть четвертая

43. Ляочжао тиси (подстрекать к захвату «когтями» при поднятом колене)
(см. рис. 187)

Соперник ударяет в живот.левой рукой отвожу кулак соперника вниз и блокирую удар, одновременно правой рукой в положении «когти» хватаю соперника за область паха (см. рис. 14). Если соперник уклоняется от удара или избегает приема «когти», то коленом наношу удар в область паха и по животу.

44. Хэнцай цзецюань (топот ногой, сопровождаемый рубящим ударом)
(см. рис. 188)

Соперник наносит удар правым кулаком. Двумя руками задерживаю занесенную для удара руку соперника и скручиваю направо-вниз.

45. Цечуай (удар ногой в сторону)
(см. рис. 189)

Соперник делает шаг и сближается для нанесения удара правым кулаком. Блокирую удар левой рукой либо отвожу вверх или же налево.

Одновременно левой поднятой ногой наношу боковой удар в грудь и по ребрам соперника.

46. Лихэтуй (согласованный удар ногой)

Выполнение приема аналогично с приемом «20».

47. Гунбу аньчжао (придавливание «когтями» из положения шага «гунбу»)
(см рис. 190, 191 и 192)

Соперник делает шаг влево в готовности нанести удар левым кулаком в грудь.

а. Отставляю назад правую ступню, правой рукой блокирую удар и отвожу занесенную для удара руку влево.

б. Продолжение приема. Соперник делает шаг правой ногой и сближается с готовностью нанести удар в живот правым кулаком.левой ногой делаю шаг назад, левой рукой отвожу занесенную для удара руку вниз.

в. Продолжение приема. Соперник снова сближается со мной, делая шаг левой ногой, наносит удар левым кулаком в живот. Делаю шаг назад правой ногой, правой рукой блокирую удар, отводя вниз руку соперника за кисть.

48. Тиси ухуа сычжао (прием «рвать когтями» из положения поднятого колена)

(см. рис. 193 и 194)

Соперник наносит удар обеими руками, скрещивая предплечья перед грудью (правое сверху и левое снизу).

а. Правой рукой хватаю соперника за правую кисть и дугообразным движением вправо-вверх отвожу, левой рукой блокирую его левую руку за кисть, делая дугообразное движение влево-вниз.

б. Продолжение приема. Правая рука продолжает давить вправо-вниз по дуге, левая – налево-вверх, при этом руки соперника скрещиваются перед грудью, имея правое предплечье сверху. Согнутая левая рука соперника давит свою же правую руку. Одновременно правым коленом наношу удар сопернику в область паха и в живот.

49. Гунбу цзацюань (колотить кулаком из положения шага «гунбу»)

(см. рис. 195)

Соперник делает шаг и сближается с готовностью нанести удар левой рукой.левой рукой блокирую удар, отведя руку соперника по дуге вниз, одновременно правой рукой бью соперника по лицу.

50. Гунбу таньчжао (прием поиска «когтями» из положения шага «гунбу»)

(см. рис. 196)

Продолжение приема. Соперник повторно наносит удар правым кулаком, отвожу свою правую руку вниз-назад, левой рукой снова выполняю дугообразное движение вниз и блокирую удар. Одновременно правая рука принимает положение «когти», и ими толкаю соперника в лицо.

51. Мабу чжуадай (притягивание соперника из положения «мабу»)

Хватаю соперника и притягиваю к себе, тем самым принимаю удобное положение для нанесения удара сопернику.

52. Шанцзечжи (пальцы для удара)

(см. рис. 197)

Продолжение приема. Указательным и средним пальцами левой руки наношу удар по обоим глазам соперника.

53. Юньшоу ляочуай (нанесение удара ступней и ладонью)

(см. рис. 198, 199 и 200)

Соперник обеими руками сверху и снизу наносит удары.

а. Правой рукой берусь за правую кисть соперника и по дуге отвожу направо-вниз, левой рукой хватаю соперника за кисть левой руки и по дуге отвожу налево-вверх.

б. Продолжение приема. Правую руку соперника отвожу направо-вниз, а своей левой отвожу левую руку соперника за кисть налево-вниз, вынуждая его согнуть в локте левую руку, тем самым блокируя его правую руку с внешней стороны нажимом левой руки. В этот момент предоставляется возможность освободить свою правую руку и ударить соперника в лицо или схватить его за область паха.

в. Или же правой ногой нанести боковой удар по коленному суставу.

54. Гунбу туйчжао (толчки «когтями» при положении ног как «гунбу»)

(см. рис. 201)

Соперник делает шаг вперед и сближается с готовностью нанести удар левым кулаком. Правой рукой хватаю соперника за кисть руки, силой отвожу назад и одновременно левой рукой в положении «когти» наношу удар по лицу.

55. Чжуаньшэн ухуашоу (поворот корпуса, сопровождаемый манипулированием кулаками) не рассматривается.

56. Динбу чжанбэй (развернутые руки при «динбу»; «динбу» означает Т-образный шаг) не рассматривается.

57. Бинбу аньчжао (прижимать «когтями» в сочетании с движениями ног) не рассматривается.

58. Бинбу чжили (стойка, ноги вместе) не рассматривается.

Заключение

Мир кунфу необычайно тонок. Порой за яркими каскадами прыжков и ударов, подвигами мастеров, хитроумными комбинациями мы не можем различить его очертания. Он извечно ускользает от нашего взора, и требуется немало терпения, чтобы вместе с формой можно было бы постигнуть внутренний образ этого удивительного искусства. Порой его можно выразить в одном ударе или жесте, порой же годами не удается понять единственное движение.

Нередко приходилось слышать от китайских мастеров кунфу характеристику того или иного знатока: он хорошо выполняет движения, но кунфу в них нет. Непостижимость этого кунфу – мастерства и подвижничества – навсегда оставляет многих дилетантов в рядах старательных имитаторов, не открывших в кунфу для себя ничего, кроме набора приемов, восхищающихся разрозненными афоризмами учителей и старательно пересказывающих легенды, не чувствуя, что за ними стоит целая культура.

Кунфу – это искренность действия и помысла в самом высоком своем выражении, в предельности восприятия и осуществления любого дела. Как точно выразился Чжан Кунчжао, составитель знаменитого шаолиньского «Трактата о кулачном бое»: «Это должно постигаться мыслью и не может быть передано словами». Мир кунфу не только тонок, но и удивительно светел благодаря присутствию в нем этого кунфу.

Все, что породила китайская цивилизация – всеобъемлющая эстетика восприятия мира, поступок, тождественный ритуалу, культура громогласного

молчания и неизреченного символа, – все это находится в кунфу как бы в предельно сконцентрированном виде. В абсолют возводится вежливость, добродетель и чистота помыслов, несопоставимые с западной манерностью, которая лишь скрывает истинные чувства человека. В кунфу же каждое действие совершается с использованием сердца. Вот почему мы говорим, что кунфу – это не только мощное боевое искусство, не только эффективная система физического оздоровления, но это еще и путь духовного здоровья, умения видеть за обыденностью действия живую дкунфу человека в ее полноте и гармоничном единстве с окружающим миром. Наверное, сегодня в этом и состоит высшая ценность кунфу, которое является не только продуктом китайской культуры, но и несет в себе общечеловеческие ценности. Эту мысль метко выразил философ Хун Цзычэн (XVII в.): «В каждой семье есть истинный Будда. В сутолке каждого дня есть истинный Путь. Когда люди могут, не кривя душой, жить в согласии и с радостью говорить друг другу приветливые слова, когда родители и дети любят друг друга и живут душа в дкунфу, то это в тысячу раз выше «регулирования дыхания» и «созерцания сердца».

Давайте и мы все задумаемся над этими словами...



158



159



160



161



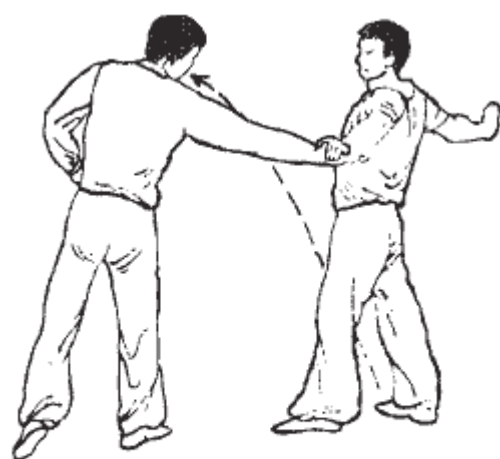
162



163



164



165



166



167



168



169



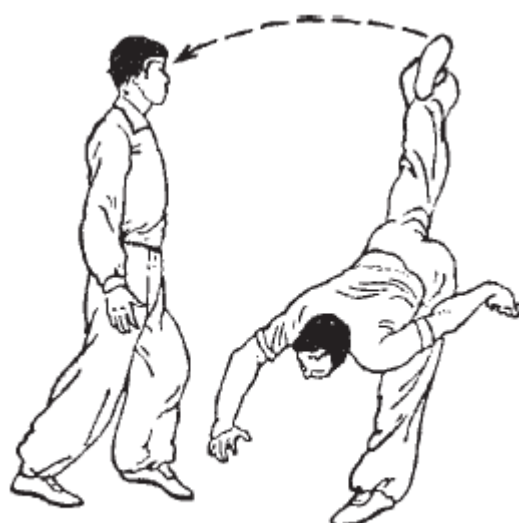
170



171



172



173



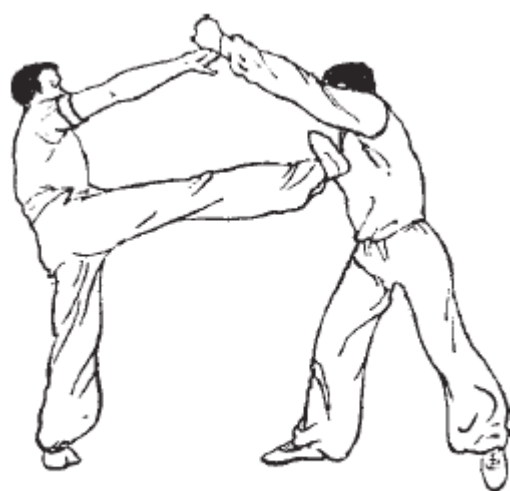
174



175



176



177



178



179



180



181



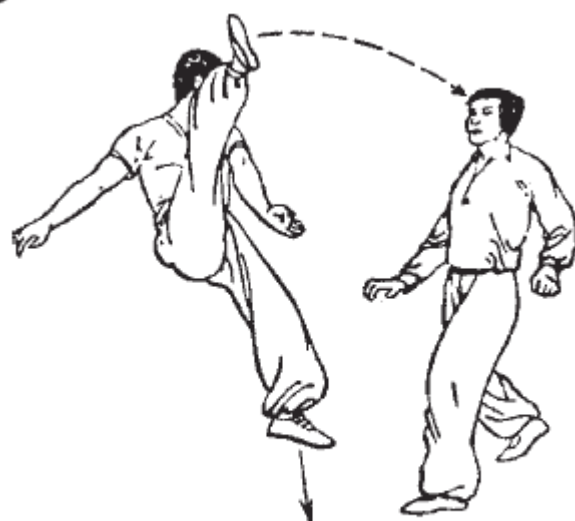
182



183



184



185



186



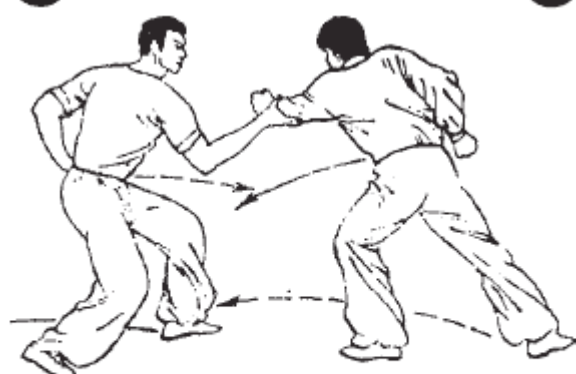
187



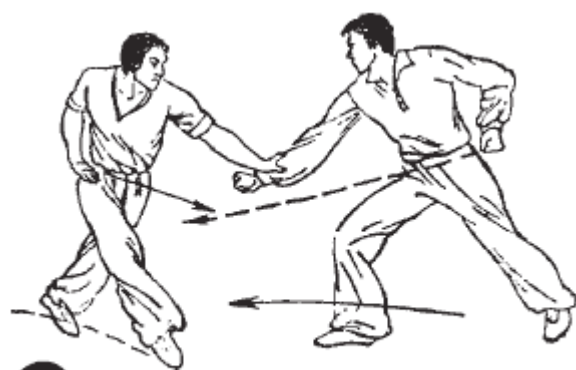
188



189



190



191



192



193



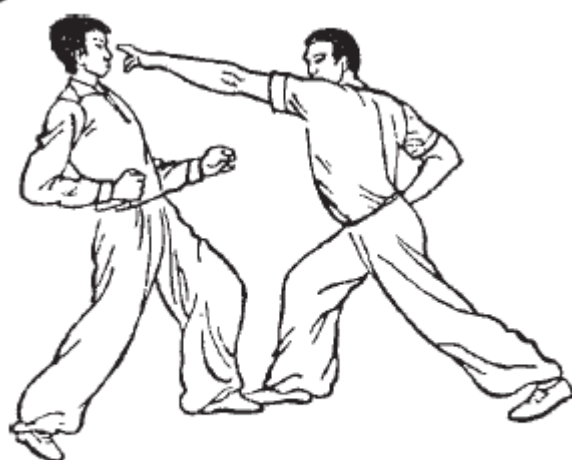
194



195



196



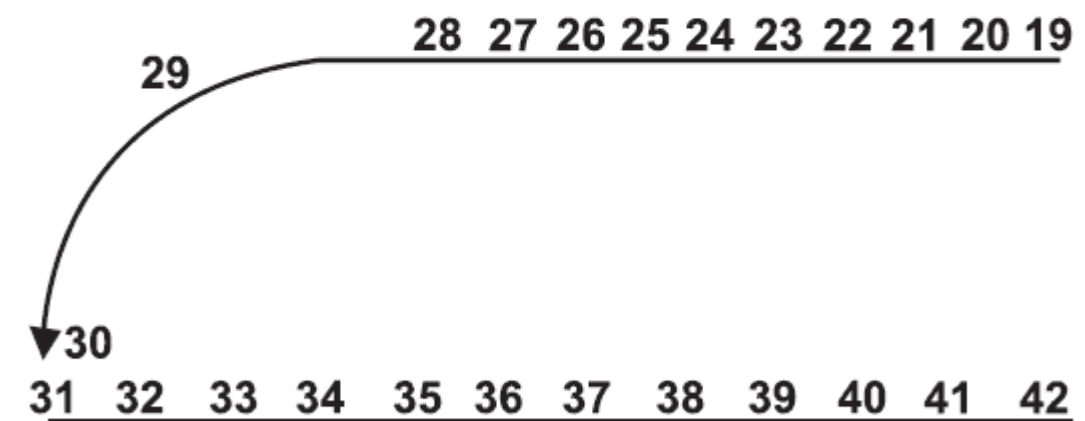
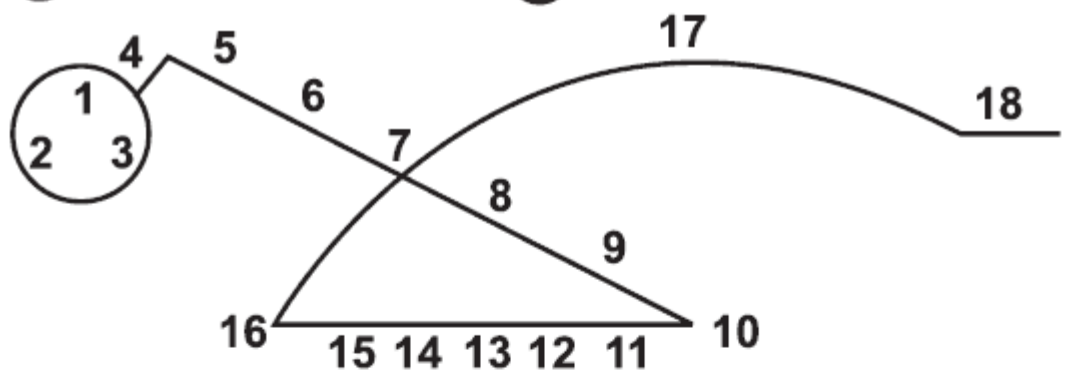
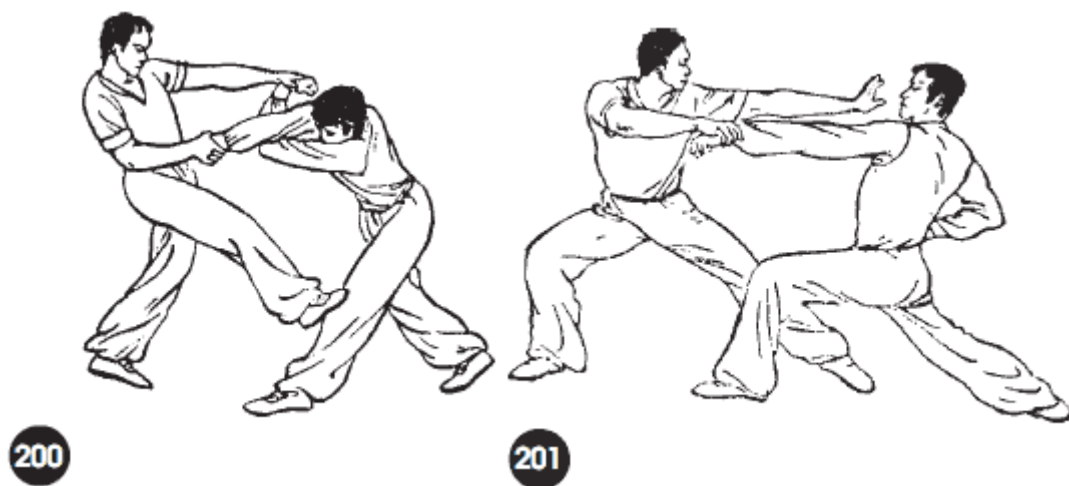
197



198

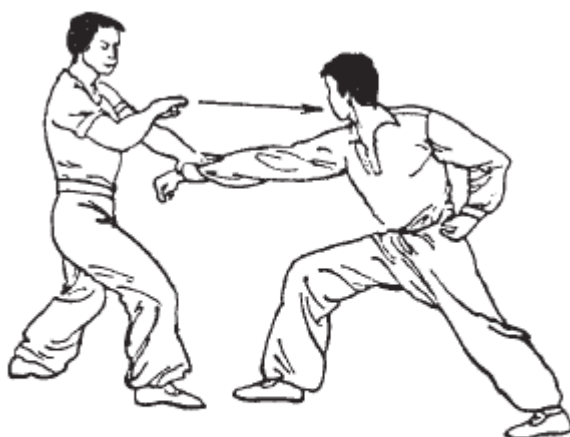


199

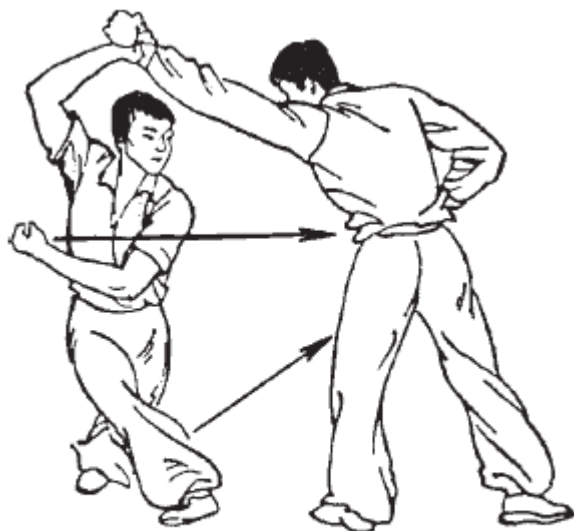




154



155



156



157

Приложение

Наставления Бодхидхармы

Перевод с древнекитайского профессора А. А. Маслова



В этой части собраны два классических текста, авторство которых приписывается легендарному первопатриарху учения чань, индийскому проповеднику Бодхидхарме (VI в.). Эти тексты достаточно полным образом отражают две базовых концепции раннего чань. Первая – «о двух проникновениях и четырех типах деяний» – касается духовной практики, вторая – «отсутствие сердца», или «несознание» (у синь). «Отсутствие сердца» обозначает отсутствие привязанностей, вечно длящуюся метаморфозу самой жизни, где нет ничего постоянного.

«Общие рассуждения Бодхидхармы о четырех действиях, что ведут на путь Большой колесницы»

(Путидамо люэбянь дачэн жудао сысин)

От переводчика

Трактат «Общие рассуждения Бодхидхармы о четырех действиях, что ведут на путь Большой колесницы» («Путидамо люэбянь дачэн жудао сысин»), кратко называемый «Рассуждения Бодхидхармы» («Да-мо лунь»), является ключевым произведением, относящимся к раннему периоду формирования чань. Структура трактата явным образом распадается на собственно речения, приписываемые Бодхидхарме, и высказывания ряда более поздних чаньских наставников, состоящую, в свою очередь, из двух частей или двух «корзин». Его основная часть была составлена в VI в., позже к нему были дописаны апокрифические «послания Бодхидхармы», а также высказывания учителей различных чаньских школ. По сути, трактат выражает еще дочаньскую традицию, являясь развитием тех постулатов, которые лежат в основе

«Ланкаватарасутре». Этот текст является аутентичным произведением, описывающим базовую для чань-буддизма концепцию «двух проникновений» и «четырех типов деяний». Впервые трактат упоминается в «Хрониках учителей и учеников школы Ланкаватары» («Лэнцзя ши цзы цзи», 720 г.): «Ученик Таньлинь, передав слова учителя, составил трактат в один цзюань, включающий 12–13 страниц, и называл его «Рассуждения Бодхидхармы».

Вероятно, «Дамо лунь» представляет собой компиляцию, специально составленную в качестве особого учебника для последователей чаньских школ Цаодун и Линьцзи из более ранних текстов и преданий. Поскольку целый ряд высказываний, которые мы читаем в «Дамо лунь», нигде более не встречаются, можно сделать вывод: все это представляет собой оригинальный текст, что, естественно, не исключает того, что еще до письменной фиксации они существовали в виде устного чаньского предания. Предположительно трактат принадлежит к традиции школы Дуншань, т. е. руководимой Четвертым патриархом Даосинем (580–651) и Пятым патриархом Хунжэнем (601–674). Трактат был привезен в Корею, где стал известен под названием «Трактат о четырех формах действий Бодхидхармы». Трактат стал настолько популярен, что даже был переведен на тибетский язык, в частности, цитаты из высказываний Бодхидхармы (или Дхармотары) встречаются по крайней мере в двух текстах школы Рдзогчэн.

Первым этот трактат обнаружил японский ученый Ябуки Кэйки в 1916 г., однако впервые на этот трактат, обнаруженный в библиотеке Дунхуана, обратил научное внимание Д. Судзуки. Позже копия этого текста была обнаружена в Британском музее в коллекции известного исследователя Средней Азии и северо-западных районов Китая Ауреля Стэйна (1862–1943) (№ 2715).

Часть трактата, касающаяся высказываний самого Бодхидхармы, состоит из учения о «двух проникновениях» – ключевой концепции чань – и двух писем, представляющих собой послания Первопатриарха к ученикам. Особый интерес для понимания раннего учения чаньских последователей представляет именно учение о «двух проникновениях». Именно эта часть трактата и приведена здесь. Перевод выполнен по японскому списку текста, изданному Янагидой Сэйдзаном, который считается наиболее точным и полно комментированным.

Предисловие Таньлиня

Учитель Дхармы (фа ши) был человеком из западных земель, ибо происходил он из Южной Индии и был третьим сыном великого индийского правителя. Обладал он светлым умом, от которого ничего не могло ускользнуть. Решив сохранить [учение] Большой колесницы (Махаяны), он решил сменить белые одежды [мирян] на черное платье монаха. Он собирал духовные семена и преумножал их. Погрузив свое сердце в сокровенную задумчивость, в пустоту и покой, он [тем не менее] проникал своим взором и в дела мирские. Он толковал и буддийские и небуддийские [учения],[1] а благодатью же своей превосходил нравы мирские.

Будучи удручен упадком истинного учения в соседних государствах, сумел он пересечь дальние горы и моря, придя с проповедью в [государства] Хань и Вэй. И все мужья, что забыли об [учении] сердца, не могли не обратиться в веру, но стал он мишенью для клеветы. В ту пору лишь два шрамана – Даоюй и Хуэйкэ,[2] несмотря на свой ранний возраст, сумели доказать свою искреннюю решимость [следовать учению Первопатриарха]. На их долю выпала удача повстречать Наставника Дхармы, и они следовали [Бодхидхарме] в течение многих лет. Они с трепетом обратились к Учителю с просьбой наставить их и полностью восприняли его учение.

[Бодхидхарма] же в своей высочайшей искренности так наставлял их в истинном Пути: «Умиротворите свое сознание, предавайтесь практическим делам (син), пребывайте в соответствии с [естественным] порядком вещей, прибегайте к способам просветления, – все это и есть метод Большой колесницы, который ведет к умиротворению сознания и позволяет избежать любых ошибок».

«Умиротворение сознания» заключено в созерцании стены, «следование практическим делам» состоит в четырех типах практики. «Нахождение в соответствии с порядком вещей» позволит вам избежать клеветы и злобы. «Прибегать к способам просветления» означает «избегать всех привязанностей».

Сие небольшое предисловие было навеяно мыслями, что изложены на последующих страницах.

«О двух проникновениях»

Существует множество способов проникновения в Дао, но все они сводимы к двум: проникновение через принцип (жу ли) и проникновение через поступки (жу син, т. е. дела, или практическую деятельность – А. М.).

Проникновение через принцип состоит в том, чтобы воплотить принцип, опираясь на Дхарму (фа).[3] Это означает глубокую веру в то, что этот принцип присущ всем живым существам, обладает истинной и неповторимой природой, которую порой скрывает пелена иллюзий и заблуждений. Если же ты отбрасываешь ошибки, ради того чтобы вернуться к истинности, предаваясь созерцанию-самадхи, то [в этот момент] исчезает различие между собственным «Я» и другими, а мирянин и монах-подвижник оказываются равными друг другу. Пребывайте в неизменности и постоянстве, преодолевая частичное знание, – вот это и будет «пребыванием в сокровенном согласии с истинным принципом». А поскольку более не существует пренебрежения ничем, дискриминации, то все пребывает в покое и свободно от имен.[4] Именно таково «проникновение через принцип».

«Проникновение через дела» сводится к четырем типам деяний, которые включают в себя все остальные. Каковы же эти четыре типа деяний? Вот они: воздаяние [за творимые тобой] обстоятельства; пребывание в согласии с внешними обстоятельствами; отсутствие желаний; пребывание в абсолютной гармонии с Дхармой.

Что же это такое – «воздаяние за [творимые тобой] обстоятельства»? Тот, кто следует Пути, должен, столкнувшись с бедствиями, подумать о следующем: «В своем прошлом в периоды бесчисленных кальп я оставил главное в угоду мелкому. В течение своего существования я породил много бед, зла и причинил бесконечный вред. Несчастья, что присутствуют во мне, вопреки моей изначальной чистоте тяготеют надо мной, и это ведет к расцвету плодов, которые являются воздаяниями за старые проступки. Здесь речь не идет о наказании, что ниспосылает Небо или духи. Противопоставь всем злым деяниям доброту сердца, и тотчас исчезнут все [причины] для зла и упреков». В сутре говорится: «Не будь опечален несчастьями. Отчего же? Да потому, что ты [способен] понять их исток». Как только в тебе зародятся такие мысли, ты будешь находиться в соответствии с принципом, а твое понимание [сути] зла позволит тебе следовать Пути. Вот почему я призываю вас следовать «воздаянию за зло».

Второй тип деяний состоит в «следовании обстоятельствам». Это значит, что необходимо осознать факт того, что все живые существа лишены

собственного «Я» и лишь вовлечены в цепь рождений и смертей. В равной степени принимай и несчастья, и радости, поскольку все это и формирует внешние обстоятельства (юань).[5] И если тебе довелось достичь доброго воздаяния, например, признания или славы, все это имело причину в твоём прошлом, и необходимо было лишь ждать настоящего момента, [чтобы получить это просветление]. Так стоит ли мне радоваться приходу просветления, ведь когда все обстоятельства будут исчерпаны, оно также обратится в небытие? Обретение, равно как и потеря, вытекает из обстоятельств. И если они не оказывают воздействия на ваш разум, если он не возбужден приходом радости, то вы сумеете пребывать в глубочайшем и полном согласии с Путем. Вот почему я призываю вас упражняться в «следовании обстоятельствам».

Третий тип деяний состоит в том, чтобы «не желать ничего». Под «желаниями» (цзюй) мы подразумеваем то, что человек в своих бесконечных заблуждениях начинает страстно стремиться к мириадам вещей. Мудрец же проникает в [окончательную] истину, которая в своем принципе противостоит [истине] условной.[6] Он умиротворяет свой разум надежанием, не заботясь о своем теле. Будучи убежденным в пустотности всего сущего, он не имеет того, чего бы он желал или чем бы наслаждался. Заслуги и незнание всегда следуют рядом друг с другом.[7] Трикая (три мира), в которых мы столь долго живем, подобны дому, что объят пламенем.[8] Все те, кто обладают телом, [обречены] на страдания – найдется ли тот, кто способен найти отдохновение от этого?[9] Постигнув это, вы в тот же момент кладете конец всем мыслям и прекращаете стремиться к существованию. Сутра гласит: «Желание – это страдание; отсутствие желания – вот радость». А это значит, что отсутствие желаний и есть следование Пути.

Четвертый тип деяний состоит в том, чтобы пребывать в соответствии с Дхармой (чэн фа). Дхармой зовут принцип абсолютной (имманентной) чистоты. Следуя этому принципу, все сущее – пустотно, а поэтому не может вести ни к загрязнению, ни к привязанностям и не представляет собой ни «этого», ни «того». В сутре говорится: «Дхарма ничего в себе не содержит, так как она свободна от загрязнений, [что создаются] живыми существами. Она лишена всякой субъективности, поскольку свободна от загрязнений, [создаваемых] мною самим».[10] Мудрец, что способен уверовать в этот принцип и постичь его, должен постоянно совершенствоваться в том, чтобы «пребывать в соответствии с Дхармой». Равно как и сама Дхарма, что обладает расточительной сутью, он не щадит ни своего тела, ни своих

богатств, раздавая милостыню. Пронзая собой пустоту всех Трех миров, он остается независимым от них и ни к чему не привязанным. Высветляя в себе загрязнение, он помогает живым существам и ведет их, не делая никакого различия между ними по внешнему виду. [Деяние его], будучи истоком пользы для него самого, являются таковыми же и для других и позволяют к тому же обогатить Путь Просветления.

То, что подходит Господину, подходит и пяти другим [Совершенствам]. Чтобы устранить ложные понятия, упражняются в шести совершенствах.[11] Тем не менее, когда нечего практиковать, практикуют в полном соответствии с Дхармой».[12]

«Рассуждения Бодхидхармы об отсутствии сердца»
(«Дамо усинь лунь»)
От переводчика

Полное название этого текста – «Рассуждения Бодхидхармы об отсутствии сердца» («Путидамо усинь лунь»). Он был обнаружен в знаменитом хранилище текстов в Дунхуане (№ 5619), и ниже приведен его полный перевод. Текст невелик по объему и состоит из одной части или из одного свитка (цзюань). По своей структуре он заметным образом отличается от сутр как индийского, так и китайского происхождения и скорее тяготеет к «Речениям Мацзу», нежели к «Сутре Помоста». В тексте нигде прямо не говорится, что автором наставлений является сам Бодхидхарма, вероятно, что его авторство было приписано позже, первоначально это была запись наставлений одного из чаньских учителей, возможно, Мацзу. В тексте основной упор делается на тезис об «отсутствии сердца», точнее, об отсутствии привязанностей сердца к внешним феноменам, что сближает его с проповедями Мацзу. Подразумевается, что собеседником Бодхидхармы выступает его первый ученик и Второй патриарх чань-буддизма Хуэйкэ. Перевод выполнен по тексту: Чань юйлу (Чаньские речения), т. 1, сост. Ма Цзоминь, Сун Сюйлин. Тайбэй: Хуатай иньшуа, 1982, с. 79–92.
«Рассуждения Бодхидхармы об отсутствии сердца»

Принцип (ли) можно выразить, и не говоря ничего, – ведь Великое Дао не имеет ни формы, ни деяний.

И вот сегодня в отдохновении сошлись два человека, которые в праздности беседуют друг с другом, рассуждая об «отсутствии сердца».

Ученик спросил монаха:

– Есть ли Сердце? Или Сердце отсутствует?

– Сердце отсутствует, – был ответ.[13]

– Если же мы говорим, что сердце отсутствует, как же мы можем видеть, чувствовать, познавать? Да как же мы тогда можем познать само это «отсутствие сердца»?

– И все же Сердце отсутствует! Таковы и зрение, и слух, и чувства, и знания. И именно благодаря отсутствию сердца мы можем познать это отсутствие сердца.

– Если Сердце отсутствует и вместе с ним отсутствуют зрение, слух, ощущения и знания, то как мы все же можем видеть, слышать, чувствовать и познавать?

– Хотя я и не имею сердца, тем не менее я способен и видеть, и слышать, и чувствовать, и познавать.

– Но все же именно способность к видению, слуху, чувству, знанию и является собой Сердце. Так почему же мы все-таки называем его «отсутствующим» (у)?

– Лишь потому, что существуют зрение, слух, чувства и знания, существует и отсутствие сердца. В каком же другом месте может быть отсутствие сердца, кроме как в зрении, слухе, ощущениях и знаниях? Боюсь я, что ты не понял, поэтому объясню тебе одно за другим, дабы ты достиг осознания истинного Принципа. Допустим, ты будешь взирать на [отсутствие сердца] весь день, но так и ничего не увидишь. Значит, зрение и есть отсутствие сердца.[14] Будешь вслушиваться в него весь день, но так ничего и не услышишь – значит, слух и есть отсутствие сердца. Будешь пытаться ощутить его весь день, но так ничего и не почувствуешь – значит, ощущение и есть отсутствие сердца. Будешь стараться познать его весь день напролет, но так ничего и не узнаешь – значит, знание и есть отсутствие сердца. Будешь пытаться весь день что-то сделать[15] с ним, но так ничего и не сделаешь, а значит, дела и

есть отсутствие сердца. А поэтому мы и говорим, что «зрение, слух, ощущения и знания все вместе и есть отсутствие сердца».

– Но если его можно достичь, то как же нам узнать, что это и есть отсутствие сердца?

– Изволь, сейчас я тебе покажу. Каков лик у сердца? Можно ли обнаружить это сердце? Да и сердце ли это? А может, и не сердце вовсе? Искать ли его внутри? Или искать снаружи? А может быть, искать его где-нибудь посередине? И даже если во всех этих трех промежутках пытаться найти это ощущение сердца – все равно его не достичь. Равно как и в любом месте, где бы мы ни искали его, нам его все равно не обнаружить. А поэтому мы узнаем о нем именно как об «отсутствии сердца».

– Преподобный,[16] Вы только что сказали, что любое место и есть отсутствие сердца, и все это единится с отсутствием как дурных, так и добродетельных [поступков]. Так почему же живые существа, пройдя круговорот метаморфоз в шесть кругов, все же не разрывают [цепь] рождений и смертей?

– Живые существа пребывают в заблуждениях и иллюзиях, и в своем отсутствии сердца они достигают рождения иллюзий сердца и творят себе различную карму. В своих иллюзиях они держатся за бытие (наличие). А поэтому недостаточно и шести кругов метаморфоз, чтобы прервалась цепь рождений и смертей. Это похоже на человека, который дрожит от страха в темной комнате и принимает древесный корень за злого духа, а хвостатую черепаху – за змею и тем самым порождает в себе еще больший страх. Так и все живые существа в своей привязанности к рождению иллюзий подобны этому [человеку]. В своем отсутствующем сердце они придерживаются иллюзии наличия сердца, тем самым творя себе различную карму, и именно поэтому не могут вырваться из шести кругов метаморфоз. Таковы живые существа: встречая искушенного в знаниях чаньского учителя, который может наставить их, они ощущают прозрение отсутствия сердца, все кармические препятствия рушатся, а [круг] рождений и смертей прерывается. Это подобно тому, как в крошечной тьме стоит увидеть яркий свет солнца – и тьма тотчас уходит. Таково и прозрение [принципа] отсутствия сердца – все дурные поступки развеиваются.

– Преподобный, любое место/предмет (чу) не имеет сердца (души), [а значит] и дерево, и камень не имеют сердца. Так не подобны ли мы такому дереву или камню?

– В нашем отсутствии сердца мы не подобны сердцу дерева или камня. Почему я так говорю? Все это подобно Небесному барабану – хотя я и повторяю: «сердце отсутствует», тем не менее сами по себе (цзыжань) могут возникать различные изумительно-утонченные способы, которыми можно наставлять и изменять живые существа. Подобно это также и жемчужине – хотя я и повторяю: «сердце отсутствует», но сами по себе могут возникать различные метаморфозы. И когда я [говорю] об отсутствии сердца, именно это я и имею в виду. Хотя и повторяю «сердце отсутствует», искушенный сумеет почувствовать драгоценный облик этого учения, который и есть истинная высшая мудрость (праджня), все три тела, пребывая сами в себе (цзы цзай), откликаются в использовании на это, и не бывает вреда.[17] А поэтому «Гуйцзи цзин» говорит: «Смыслом отсутствия сердца твори поступки». Так разве подобно это дереву или камню? Отсутствующее сердце и есть сердце истинное. Истинное сердце и есть сердце отсутствующее.

– Сегодня все мы пребываем в [мире наличия] сердца. Так как же можно пестовать [истинные] поступки?

– Надо в своих чувствованиях[18] подняться над всеми делами, отсутствие сердца как раз и есть пестование [истинных] поступков, и не бывает никакого другого пестования [истинных] поступков. А поэтому познание отсутствия сердца и есть всё вместе (и це), нирвана (угасание) и есть отсутствие сердца.

И при этих словах ученик внезапно получил Великое пробуждение, и с этого началась его познание того, что сердце лежит за пределами отсутствия вещей и явлений, а вещи находятся вне отсутствия сердца. Движение и остановка, – все пребывают сами в себе, рождение и умирание взаимно сомневаются друг в друге.

А Учитель произнес гатху:

Сердце и дух устремляются к умиротворению,

И тогда нет ни чувств, ни форм.

Смотри на него – и не увидишь, вслушивайся – и не услышишь.

Будто темно оно, но будто бы и нет. Кажется светлым, но не светло.

Пребывающий в этом не умрет, и достигший этого не родится [вновь].

Становясь огромным, оно раздвигается настолько, что объемлет весь мир Дхармы.

Становясь малым настолько, что кончик волоска не оставит [и тени].

Пути незнания (клеша) и заблуждения не загрязнят его.

Зеркально-чистая нирвана не очистится.

Истинная таковость (буддхатхата) изначально не имела никаких разделений.

Можно разграничить (вести спор) на обладающих чувствами и не обладающих.

Если ничто не сохраняется,

Если распространится среди обычных живых существ,

Не постижима утонченность духа.

Праведное Чувствование приходит из пестования поступков.

Когда оно умирает, не увидишь его исчезновения.

Когда оно рождается, не узрешь его появления.

Великий Путь к покою[19] (цзи) не имеет внешних проявлений,

А мириады образов не имеют имен.

Если все это использовать вместе и сберегать,

Все вместе это и явится сутью «отсутствия сердца».

Преподобный монах вновь заговорил:

– Если говорить о мудрости-праджне, то праджня отсутствия сердца – самая высшая. Именно поэтому сутра «Вималокирти-нидреша-сутра» говорит: «Из сути отсутствия сердца происходит отсутствие поступков, и целиком можно разгромить все внешние пути[20]». Другая сутра – «Фагуцзин» – «Сутра колоколов Дхармы» – говорит: «Если сумеешь познать, что „отсутствие сердца“ достижимо, то Дхармы не достичь, злые дела и подвиги также не достичь, [череда] рождений и смертей, нирвану также не достичь, в результате ничего не достичь. И того, чего нельзя достичь, также нельзя достичь». Об этом есть гатха:

Все заблуждения предыдущих дней происходят от обладания сердцем.

Когда же наступает пробуждение, то сердце отсутствует.

Хотя, повторим, лишь через отсутствие сердца можем постичь [истинное] использование.[21]

Постигая использование, постоянно пребывая в покое, – вот каково это!

Затем добавил:

Отсутствие сердца, отсутствие знания [о его использовании] – это и есть отсутствие использования.

Отсутствие сияния, отсутствие использования – это недеяние.

Все это являет собой истинный мир дхармы (Дхармакаю) Воистину пришедшего (Татхагаты).

И с ним не сравнится бодисаттва, который становится лишь пратьека-буддой.[22]

А значит, говоря об отсутствии сердца, мы подразумеваем сердце, в котором отсутствует всякое помрачение образами внешнего мира (лакшанами).

И вновь ученик спросил:

– А что называем мы Высшим?

– Высшее означает Великое. Означает высокое, поскольку это утонченный принцип предельно высокого. А поэтому и называем его «Высшим». Высшее по своему месту подобно горе Тайшань. В сферах (Небе – тянь) Трех миров[23] также есть люди, которые достигли счастья здорового долголетия, но в конце концов и им придется пройти шесть кругов метаморфоз – всего этого недостаточно для «Высшего». Есть и те, кто находится на десятом этапе просветления (бодхи), и хотя они уже не опираются на жизнь и на смерть, но их утонченный принцип еще не достиг предела, и, конечно же, не является «Высшим». Существуют и те, кто находится на десятом этапе пестования своего сердца и в своих иллюзиях считает, что проник в небытие (у), в их небытии бытие и небытие сменяют друг друга, и не прозрели они срединного Пути, – конечно же, все это не является «Высшим».

Есть и те, кто забыл о срединном Пути, отбросил все три сферы пребывания (бытие, небытие и то, что находится между ними – А. М.) и пребывает в утонченных ощущениях[24] [Будды]. Бодисаттва, хотя и отказался от всех трех сфер пребывания,[25] но не может отрешиться от утонченности [этого состояния]. Увы, и это не является «Высшим».

Но есть и те, кто забыл и об утонченном – это предел Пути Будды. И тогда им уже нечего придерживаться. А поскольку они не придерживаются мыслей, духовный мрак[26] рассеивается, устраняются все ощущения и отражения, и внезапно приходит состояние надеяния – вот это и есть «Высшее». Высшее – это предел принципа, высокое – это то, что не имеет себе равных. А поэтому и говорим: «Высшее – это лишь другое имя для Будды Татхагаты».

Примечания

1

Дословно в тексте говорится: «был равно просветлен и во внешнем, и во внутреннем», что, следуя из контекста, здесь переведено как «в буддийских и

небуддийских учениях», поскольку большинство чаньских текстов именовали свою школу именно «внутренним учением».

2

Предисловие Таньлиня несколько противоречит традиционному образу Хуэйкэ, который в момент прихода к Бодхидхарме был не шраманом, т. е. бродячим монахом, но лишь простым дровосеком, и в противоположность тому, что говорится в предисловии, уже не был юношей. Существование Даоюя как второго ученика Бодхидхармы обходится молчанием многими чаньскими хрониками (см. вступительную статью).

3

Трактат «Записи о передаче светильника», составленный в годы Цзиньдэ («Цзиньдэ чуандэнлу»), приписывает эту фразу индийскому миссионеру Буддасанте (кит. Фото, V в.) – основателю Шаолиньского монастыря в горах Суншань.

4

Свободно от имен – «имя» (мин) есть признак сущностного мира. Номинация, или «присвоение имен», есть вторичный акт по отношению к надсущностному миру истинного принципа, который сводим к пустоте. А поэтому «освобождение от имен» понимается как возвращение к сущности всякого явления.

5

«Внешние обстоятельства» (юань) – цепь определенных событий, которые приводят к формированию кармы.

6

Учение о «двух истинах» (кит. эр ди, санскр. сатья) является одной из ключевых концепций в буддизме, пришедших из брахманизма. «Две истины» являют собой категории буддийской гносеологии и представляют собой два качественно различных уровня познания: «мирская (словесная) истина» (су ди) и «абсолютная (высшая) истина» (чжэнь ди). В частности, Нагарджуна

считал, что наш эмпирический опыт позволяет человеку достичь лишь относительной и временной истины. Эта временная истина, с одной стороны, противостоит истине абсолютной и окончательной, но, с другой стороны, представляет собой необходимую ступень к ней. Наблюдение явлений посредством «двух истин» именуется «срединным видением» (чжун гуань), или «срединным путем» (чжун дао), к чему и призывал чань-буддизм. Первое упоминание о двух типах истины в связи с чаньской практикой можно встретить в трактате «Продолжение жизнеописаний достойных монахов» в разделе, посвященном именно Бодхидхарме. Даосюань, автор трактата, сравнивает два типа истины с двумя крыльями птицы или двумя колесами колесницы.

7

Подразумевается, что многие деяния, что рассматриваются обычными людьми как заслуги (гун), в действительности лишь обусловлены незнанием или «затемнением сознания» (санскр. каларати). Этот пассаж, вероятно, соотносится со знаменитым диалогом между Бодхидхармой и правителем царства Лян У-ди: «Так велики ли мои заслуги и добродетели?». «Здесь нет ни заслуг, ни добродетелей».

8

Фраза является реминисценцией известного пассажа из «Лотосовой сутры благого закона».

9

Эта фраза является практически калькой с известного пассажа из «Дао дэ цзина»: «Тело – это исток величайших страданий» (§ 13).

10

Вероятно, это цитата из «Вималакирти-нидеша»: «Дхарма не имеет сущности, поскольку она свободна от загрязнений живыми существами. У нее также нет и формы, поскольку она свободна от загрязнения желаниями. Она не имеет и принципа, поскольку свободна от рождений и смертей. Она не имеет и индивидуальности, поскольку нет в ней ни начала, ни конца».

11

Шесть совершенств (парамита) – господин (дана), дисциплинарные и моральные правила (сила), терпение (ксанти), энергия (вирья), созерцание (дхиана) и мудрость (праджня).

12

По существу, здесь подчеркивается, что истинные деяния или истинная практика (син) начинается лишь тогда, когда исчерпано всякое действие на материальном или физическом уровне. Таким образом, «пребывание в соответствии с Дхармой» представляет собой высший этап из «четырех типов практики» и начинается лишь тогда, когда разум пребывает в пустоте и не привязан к вещам и самим поступкам.

13

Тезис об «отсутствии сердца» (у синь) считается одним из ключевых моментов доктрины, создание которой приписывается Бодхидхарме. В ряде случаев он трактуется как «отсутствие индивидуального сердца», что ведет к растворению человека во вселенной и обретению состояния «не-я» (уво). В других же случаях это понимается как отсутствие страстей, заблуждений, дум о собственном «Эго». Важнейший трактат по этому вопросу, также приписываемый Бодхидхарме, именуется «Об отсутствии сердца» («Усинь лунь»).

14

Возможен другой вариант перевода: «Значит, ты взираешь именно на отсутствие сердца». И далее: «... Значит, ты вслушиваешься в отсутствие сердца... Значит, ты постигаешь отсутствие сердца».

15

Цзао цзо – дословно: «творить дела», «совершать поступки». Речь идет о любых деяниях, которые можно совершить посредством или при участии пяти органов чувств. Такое творение представляется в чань-буддизме ложным, поскольку опирается лишь на феномены внешнего мира, а не на внутренний креативный импульс, который проистекает из отсутствия сердца

и который по сути и есть «истинное творение». Термин «цзао цзо» в смысле негативного и неистинного поступка неоднократно обыгрывается в «Речениях Мацзу».

16

Здесь словом «преподобный» переведен термин «хэшан» – дословно: «монах». Однако в чаньской традиции эпохи Тан обращение к учителю как к «монаху» обозначало знак глубокого уважения и желания получить наставления.

17

«Три тела» (санскр. трикая, кит. санышэнь) – три ипостаси, или три проявления Будды: Нирманакая – «тело трансформаций», в котором Будда являлся людям, Самбхогакая – «тело блаженства», когда человек получает благодатное воздаяние за свои поступки, и мистическое, внесущностное тело Дхармакая, т. е. «тело Закона», или «тело Учения» (подробно см. вступительную статью). Говоря о трех телах, что пребывают сами в себе (цзы цзай), имеют в виду абсолютное единство трех тел, их неразрывность и в то же время обращенность внутрь себя.

18

Чувствования (цзюэ) – таким же иероглифом в чаньских текстах может обозначаться и просветление, а поэтому данная фраза может пониматься как «в своем просветлении подняться над всеми мирскими делами».

19

Покой, недвижимость, безмолвие (цзи). В буддийских текстах выступает также синонимом нирваны. Поэтому ряд пассажей, которые встречаются далее и в которых говорится о «стремлении к покою» или «достижении покоя», по сути говорит о достижении нирваны.

20

Внешний Путь (вай дао) – так обычно именовались отклонения от чаньской школы, неправильное понимание ее ключевых постулатов, либо (что реже) небуддийские учения.

21

«Использование» (юн) и «постижение использования» (чжао юн) – один из важнейших моментов осознания сути Чань. «Отсутствие сердца», внутреннее пестование представляет собой лишь основу (ти), фундамент для практических деяний. Сами же поступки и всякие благодатные с точки зрения Чань деяния есть лишь «использование» или «функция» (обозначается одним и тем же иероглифом «юн») внутренней основы. По сути это соответствует чаньскому правилу сочетания «принципа» (ли) и «практических деяний» (ши). Вся проповедь этого текста, по сути, говорит о том, что бессмысленно стремиться сразу же к практическим деяниям («использованию»), прежде следует достичь абсолютного покоя сознания (покой = нирвана), и лишь затем последователь достигает «истинного использования». Поэтому сначала говорится об «отказе от использования», затем о «достижении истинного использования».

22

Пратьека-будда (кит. пичжи) – «Будда для себя». Человек, который преследует лишь цели личного спасения и в результате действительно достигает личного освобождения, озарения, но не спасает других людей. Пратьека-будды представляют собой один из этапов развития учения о личном спасении, перед ними на более низком этапе идут «слушающие» – те, кто лишь слышал о спасении, повторяют чужие слова, однако сами не способны достичь Просветления. Заслуги «слушающих» и Пратьека-будд в буддизме Махаяны и в учении Чань ценятся меньше, чем заслуги бодисаттв, которые спасают других людей. Этот аспект подробно рассматривается в одной из проповедей чаньского наставника Мацзу (см. также примечания к этому пассажи проповеди Мацзу).

23

Три сферы, или три неба (сань тянь) – мир небес, подземный мир и мир людей.

Утонченные ощущения (мяо цзюэ), или «ощущение утонченного» – заключительный из 52 этапов пестования Дао бодисаттвой. Например, чаньский наставник Наньян Чунго (Государственный наставник из Наньяна – о нем см. примечания к «Речениям Мацзу») писал в «Комментариях к Сутре Сердца» («Чжу синь цзин»): «Учение о пробуждении не имеет рождения, а поэтому и называем это утонченным ощущением», «Так называемое «утонченное» есть бесконечность использования духа, а так называемое «чудесное» – ощущение дхармакаи – тела Закона».

Отказ от трех сфер пребывания, от пребывания в бытии, небытии и в промежуточном состоянии означает полное отрешение от желаний и страстей (санскр. упекса, кит. шэ).

Духовный мрак (кит. ван синь) – дословно: «суетное сердце», считается в Чань одной из основных причин заблуждений, которой логически противостоит «сердце-основа», пребывающее в абсолютном покое.